

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

 Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1. Завтрак

Пример меню, наименование блюда										Плотность питания			Витамины			Макроэлементы питания										Общая энергия																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Масса порции	Витамин А	Витамин В	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К	Витамин Р	Витамин С	Витамин Е	Витамин К

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Примеры типовых наименований блюд														Измеряемые показатели										Общие показатели	
Идентификация блюда	Ватер, г	Масло, г	Углеводы, г	Плотность теста, г/см³	Витаминный состав				Минеральный состав							№ рецептур	Объем рецептур								
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	ВР, мг	Ва, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг			Е, мг							
Завтрак																									
5	0.5	4.1	0.5	37.4	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								
150	5.1	5.6	21.5	181.5	0.28	0.12	0.07	0.03	0.06	82.24	105.12	30.64	0.63	142.85	5.27	0.00	2011								
250	0.1	0.0	8.3	20.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.20	0.20	10.76	0.00	0.00	2011								
30	2.3	0.2	14.0	88.9	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	32.26	0.54	0.54	58.70	0.00	0.00	2018								
385	7.9	9.9	51.0	333.4	0.28	0.16	0.10	0.07	0.14	78.80	131.12	42.94	1.76	185.54	5.27	0.00									
II Завтрак																									
140	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
200	0.1	0.0	8.3	26.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.20	0.20	10.76	0.00	0.00	2018								
20	3.0	0.2	20.2	115.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.21	22.68	0.04	0.04	32.80	0.00	0.00									
408	3.1	0.2	28.1	148.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	16.85	25.65	0.24	0.24	41.56	0.00	0.00									
Обед																									
200	0.9	4.1	25.2	101.8	0.16	0.07	0.07	0.10	0.00	31.34	73.08	37.45	1.82	378.08	3.27	0.00	2018								
5000	0.3	1.3	1.0	21.2	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	4.04	4.44	2.54	0.11	32.60	0.40	0.00	2013								
150	0.0	4.0	0.0	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.02	3.19	2.10	0.11	1.63	0.00	0.00	2013								
200	0.0	0.0	17.4	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.87	0.00	1.82	0.00	1.56	0.00	0.00	2018								
200	0.1	0.0	8.3	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.20	0.20	10.76	0.00	0.00	2018								
35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	28.48	10.40	0.55	45.15	0.00	0.00									
35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
615	1.8	9.1	70.9	405.2	0.21	0.11	0.11	0.26	0.10	60.10	112.14	51.72	2.43	486.24	3.67	0.00									
Ужин																									
70	0.0	0.0	0.0	143.2	0.35	0.03	0.03	0.04	0.00	13.82	75.17	5.82	0.73	102.08	3.46	0.00	2011								
150	2.2	3.7	20.0	126.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.26	42.84	15.79	0.47	39.83	0.75	0.00	2011								
200	0.1	0.0	8.3	26.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.20	0.20	10.76	0.00	0.00	2018								
30	2.3	0.2	14.0	88.9	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	32.26	0.54	0.54	58.70	0.00	0.00									
30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
480	4.6	4.9	48.1	372.8	0.37	0.12	0.10	0.00	0.00	38.25	144.60	38.19	2.04	192.00	4.21	0.00									
Ужин 2																									
200	0.1	0.0	8.3	26.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.20	0.20	10.76	0.00	0.00	2018								
30	2.3	0.2	14.0	88.9	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	32.26	0.54	0.54	58.70	0.00	0.00									
230	2.3	0.2	23.9	104.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.85	35.13	12.20	0.64	49.48	0.00	0.00									
34.2	37.2	37.2	200.1	1355.2	0.66	0.34	0.39	0.32	0.32	232.94	426.12	151.86	8.46	844.35	13.82	0.00									

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Приведенная энергетическая ценность, кДж/г		Выпечка				Материальная оценка										№ рецептур
		Бисквит	Желатин	С, мг	В, мг	А, мг	Б, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	1, мг	2, мг	3, мг			
Завтрак																		
МАСЛО ПОПЧУММИ	3	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,01	0,04	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2011	
ШАША БЕЗЯЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	100	0,1	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	305	7,4	0,5	50,3	316,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
ВРЕДНО ПОПЧУММИ	100	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
РЕБЕНОК	100	0,4	0,4	0,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	0,5	0,4	0,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																		
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЯЕМЫ	200	3,1	4,3	21,6	100,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ	100	12,4	16,2	20,9	11,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РАЖАНСКИЙ	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	18,2	21,0	60,0	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																		
ШАША ПШЕНИЧНАЯ С МЯСОМ	150	16,2	15,7	37,1	302,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РАЖАНСКИЙ	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	18,5	15,9	55,7	442,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	230	2,3	0,2	14,6	70,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,8	47,9	200,1	1042,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Примеры планов, изданных в 1994 году	Место порода	Планирование объектов		Зерновые, чесноки, фасоль, горох	Витаминизация					Минерализация					На расчет груды	Сборная реакция	
		Базис, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг
Завтрак																	
МАСЛО (ПЕРЦЫ)	5	0,2	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
КАША ОСЯНКА ТЕРТОРЕ МОЛЧАНКА ВЯЖА	150	4,3	5,0	24,2	0,04	0,11	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	380	6,8	2,3	47,7	0,06	0,15	0,07	0,00	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2016
Завтрак																	
КАША ОСЯНКА ТЕРТОРЕ МОЛЧАНКА ВЯЖА	150	4,3	5,0	24,2	0,04	0,11	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	380	6,8	2,3	47,7	0,06	0,15	0,07	0,00	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2016
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯН	200	1,9	2,3	18,4	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2011
КАША ОСЯНКА ТЕРТОРЕ МОЛЧАНКА ВЯЖА	150	4,3	5,0	24,2	0,04	0,11	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	380	6,8	2,3	47,7	0,06	0,15	0,07	0,00	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2016
Ужин																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯН	200	1,9	2,3	18,4	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2011
КАША ОСЯНКА ТЕРТОРЕ МОЛЧАНКА ВЯЖА	150	4,3	5,0	24,2	0,04	0,11	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	380	6,8	2,3	47,7	0,06	0,15	0,07	0,00	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2016
Ужин 2																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯН	200	1,9	2,3	18,4	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2011
КАША ОСЯНКА ТЕРТОРЕ МОЛЧАНКА ВЯЖА	150	4,3	5,0	24,2	0,04	0,11	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	380	6,8	2,3	47,7	0,06	0,15	0,07	0,00	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2016
Всего за день:																	

1999

[illegible]

Приним пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчет, тур	Сборная таблица
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
Масло сливочное	8	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.03	0.00	0.66	0.00	0.01	0.70	0.00	0.00	2011
Каша рисовая молочная из манной крупы	150	4.3	2.0	22.7	176.1	0.14	0.10	0.04	0.11	79.78	89.40	12.07	0.27	154.33	6.43	0.02	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2510
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	16.1	68.9	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	0.61	0.54	36.76	0.00	0.00	2510
Итого за завтрак	385	6.6	6.3	48.8	318.2	0.28	0.12	0.08	0.19	98.23	90.50	24.27	1.12	184.94	6.43	0.00	
II Завтрак																	
Виспеленный напиток	150	4.4	3.0	16.7	100.2	0.03	0.02	0.04	0.00	180.16	142.32	21.36	0.15	270.35	13.90	0.00	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
Печенье сахарное	25	2.0	2.7	20.2	113.3	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	22.88	5.04	0.53	30.82	0.00	0.00	2018
Итого за завтрак	375	6.5	5.7	36.9	207.2	0.08	0.03	0.04	0.00	197.12	165.15	26.32	0.98	260.05	13.90	0.00	
Обед																	
Суп картофельный с овощами	200	4.7	4.3	45.0	100.2	0.15	0.05	0.21	0.00	36.34	64.49	27.48	1.57	393.30	3.71	0.00	2018
Рулетики из мяса птицы с салатом	60	10.9	16.0	52.2	206.2	0.37	0.12	0.20	0.00	32.00	100.02	14.71	1.26	155.02	6.66	0.01	2011
Каша рисовая молочная	150	3.5	2.0	22.7	176.1	0.14	0.10	0.04	0.11	79.78	89.40	12.07	0.27	154.33	6.43	0.02	2011
Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.0	46.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	2.16	3.20	0.43	62.00	0.44	0.00	2010
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2510
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	16.1	68.9	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	0.61	0.54	36.76	0.00	0.00	2510
Хлеб ржаной	25	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за обед	895	21.8	24.5	94.9	367.1	0.61	0.22	0.41	0.00	102.62	275.96	45.08	4.82	726.66	11.54	0.02	
Ужин																	
Каша овсяная молочная	150	5.1	5.6	27.5	181.3	0.12	0.07	0.00	0.00	50.24	105.12	35.84	0.93	142.03	5.97	0.00	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	16.1	68.9	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	0.61	0.54	36.76	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	25	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за ужин	410	7.4	5.8	43.6	250.2	0.16	0.09	0.00	0.00	56.45	130.79	42.86	1.17	162.79	5.97	0.00	
Итого за день:		42.3	46.6	235.9	1 550.8	7.45	0.62	0.71	0.38	474.27	670.56	179.52	10.57	1 550.8	33.44	0.02	