

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова


Т. М. Музинасова

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

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Прим. пище. наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборная рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углевод. эд. г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг
II Завтрак																			
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	2.70	1.38	0.00	0.50	0.00	0.00	300	2018	
ЯГЛЮКО	100	0.4	0.4	9.5	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.80	7.20	5.88	270.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	26.9	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.28	12.50	8.58	5.88	270.50	2.00	0.00	0.01		
Обед																			
СУП МАРТОВСКИЙ С КОСЛИКАМИ И ТРЕПКАМИ	200	5.0	4.1	25.2	3.41	0.16	0.07	0.19	0.00	31.54	75.06	31.45	1.82	370.98	3.27	0.00	65	2018	
ПРОВ. ИЗ ПТИЦЫ	150	18.8	19.4	70.2	2.11	0.12	0.10	0.50	0.00	34.04	223.09	59.25	1.95	204.11	6.04	0.00	201	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.8	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	10.84	2.16	3.20	0.43	82.00	0.44	0.00	359	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	20.45	10.40	0.00	40.15	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	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	0.00		
Итого за прием пищи:	620	26.2	23.8	124.3	6.40	0.34	0.21	0.69	0.00	73.47	326.61	134.30	4.88	770.24	9.73	0.00	0.15		
Ужин																			
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	18.2	16.7	37.1	0.91	0.24	0.18	0.28	0.00	37.85	252.21	129.84	4.94	372.34	5.70	0.00	201	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	350	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	22.08	8.81	0.94	30.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	18.5	16.8	60.6	46.5	0.00	0.28	0.28	0.00	53.51	277.06	142.04	5.78	421.80	5.70	0.00	0.07		
Всего за день:		44.1	41.1	211.8	1368.0	11.32	0.43	0.78	0.00	149.26	617.27	254.90	12.60	1476.00	17.40	0.00	0.23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	I, мг	Na, мг	F, мг			
II Завтрак																				
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.4	3.8	5.0	79.5	1.56	0.06	0.04	0.02	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.03	0.03		386	2011
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.56	0.06	0.04	0.02	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.03	0.03			
Обед																				
СВЕКОЛЕННИК	200	1.8	3.9	12.8	94.9	5.56	0.04	0.06	0.17	0.02	40.34	50.70	23.45	1.18	302.61	6.32	0.00	0.02	81	2011
КОРТЕЖ	50	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	0.00	287	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7.0	4.0	44.5	242.1	0.00	0.00	0.03	0.02	0.00	33.68	53.34	12.83	1.25	81.77	0.98	0.02	0.01	202.1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0.3	1.3	1.8	19.1	0.50	0.00	0.00	0.05	0.02	3.28	3.71	2.11	0.08	27.27	0.35	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	89.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.62	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.5	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.29	26.48	12.40	0.62	45.15	0.50	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	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	0.00		
Итого за прием пищи:	710	11.6	9.4	95.2	606.1	6.06	0.17	0.11	0.24	0.08	92.19	133.56	50.41	3.12	547.59	7.63	0.02	0.04		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	10.9	13.5	21.1	249.7	0.87	0.14	0.02	0.00	0.00	35.49	144.89	40.30	2.03	748.34	9.67	0.01	0.10	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.64	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.2	0.2	14.5	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	8.21	22.88	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	380	13.2	13.6	44.6	354.4	0.89	0.18	0.02	0.00	0.00	51.34	170.40	52.52	2.87	797.80	9.67	0.01	0.10		
Всего за день:		28.2	26.8	143.8	960.5	16.94	0.41	0.33	0.06	0.08	203.52	448.56	123.93	6.14	1364.56	0.03	0.17			

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур		Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
Ясгур		150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.06	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:		150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.06	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		300	1.9	4.8	13.6	107.2	5.52	0.08	0.04	0.17	25.74	58.88	30.79	0.03	389.44	4.00	0.00	0.02	54-34	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60	10.7	4.5	3.2	87.2	1.76	0.07	0.08	0.28	37.78	150.77	40.22	0.80	351.55	120.92	0.01	0.43	247	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ		150	5.3	4.4	22.2	142.4	10.80	0.19	0.11	0.04	43.76	87.90	31.37	1.27	793.58	0.00	0.00	0.04	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0.1	0.0	23.4	94.9	0.94	0.00	0.00	0.00	0.88	1.19	2.27	0.05	11.04	0.00	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2.8	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.02	0.00	7.25	26.40	5.40	0.83	45.18	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		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		
Итого за прием пищи:		630	19.8	13.9	79.6	622.2	19.04	0.30	0.47	0.06	123.81	330.20	105.06	3.58	1160.75	113.73	0.01	0.50		
Ужин																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		70	9.9	12.9	5.8	179.0	1.84	0.09	0.09	0.39	23.39	93.00	18.84	1.12	166.83	4.38	0.01	0.07	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ		100	6.4	4.1	87.5	332.5	0.00	0.00	0.03	0.00	18.25	178.83	43.72	0.91	55.16	1.32	0.01	0.08	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.1	0.0	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.04	2.97	3.29	0.30	10.06	0.00	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.88	8.91	0.84	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		460	18.6	17.2	56.8	616.3	1.85	0.16	0.14	0.31	57.90	247.58	72.86	2.87	330.45	5.70	0.02	0.12		
Всего за день:			40.1	31.4	180.9	1 210.7	31.85	0.51	0.60	0.82	0.12	361.31	730.28	198.87	6.45	2 150.21	119.43	0.03	0.65	

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Батон, г	Варенье, г	Углевод, г	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																	
ХЛЕБ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.70	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ЯЙЦО	100	0.4	0.4	45.0	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	14.40	0.00	7.20	1.00	270.00	2.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	62.4	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	21.40	12.60	8.50	1.00	270.00	2.00	0.00	0.01
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАТЕЦЕЙ ДОМАШНЕЙ	200	2.6	3.0	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14.5	14.5	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	12.40	15.00	1.20	100.00	4.00	0.00	0.00
ПЕЧЕНЬ ИЗ БЕЛЫХ С МАСЛОМ	150	15.0	3.1	33.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	145.00	55.00	4.00	500.00	3.00	0.00	0.00
СОУС ТОМАТНЫЙ НА ЗА	20	0.3	1.3	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	3.20	2.10	0.00	27.00	0.30	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.10	3.20	0.40	60.00	0.40	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	25.40	10.40	0.60	45.00	0.00	0.00	0.01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	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	0.00
Итого за прием пищи:	796	36.0	24.4	80.7	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	119.10	361.30	105.60	7.80	1 200.00	13.50	0.00	0.01
Ужин																	
КОТЛЕТЫ	50	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	0.00
КАША ИЗ ПШЕНИ И РИСА РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"	150	7.8	4.7	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.30	151.40	63.00	1.00	130.00	2.40	0.00	0.00
СОУС ТОМАТНЫЙ НА ЗА	30	0.3	1.3	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.00	2.50	0.10	30.00	0.40	0.00	0.00
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	10.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	25.40	10.40	0.60	45.00	0.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	470	10.4	6.3	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.50	181.80	75.90	2.50	216.00	2.80	0.00	0.01
Всего за день:		46.8	30.0	192.7	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	183.60	545.40	182.80	12.10	1 700.00	19.40	0.00	0.01

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						Итого рецептур	
		Белки, 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
III Завтрак																	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	22.68	0.04	0.03	30.80	0.00	0.00
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	0.00
Итого за прием пищи:	200	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	22.68	0.04	0.03	30.80	0.00	0.00
Обед																	
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПЫ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	0.40	0.03	0.03	0.16	0.00	31.22	38.00	14.50	0.56	193.50	2.36	0.00
ТЕФТЕЛИ	60/20	0.3	1.3	1.9	21.2	0.60	0.00	0.01	0.08	0.02	4.04	4.44	2.54	0.11	32.60	0.40	0.00
МАША ВЯЗКАЯ ИЗ РАИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	100/5	3.0	3.8	24.2	142.5	0.00	0.07	0.02	0.02	0.06	10.18	57.35	20.80	0.57	58.72	0.92	0.00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.4	84.9	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.19	2.27	0.00	11.04	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	26.48	10.40	0.03	45.15	0.00	0.01
ХЛЕБ РАЖАН	35	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	0.00
Итого за прием пищи:	715	7.3	8.4	74.6	413.4	7.96	0.10	0.06	0.23	0.06	62.46	127.93	50.44	2.02	335.10	3.68	0.01
Ужин																	
МАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4.8	4.3	19.8	130.5	0.00	0.11	0.00	0.02	0.06	11.50	58.20	25.19	2.25	135.30	1.18	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.8	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.84	2.87	3.25	0.30	10.76	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	5.21	22.68	9.91	0.54	38.70	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	380	6.7	4.5	43.2	240.2	0.00	0.15	0.00	0.02	0.06	27.35	121.85	77.36	3.09	185.84	1.18	0.00
Всего за день:		15.0	16.6	138.0	756.9	7.96	0.32	0.17	0.25	0.14	97.21	272.03	132.87	5.04	551.74	4.86	0.04

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Итого по рецептуре
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Н, мг	К, мг	
II Завтрак																	
ХУСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	11.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.86	2.70	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
ВЯЦОЮ	100	0.4	0.4	9.5	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	20.9	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	22.26	12.60	8.55	1.96	278.00	2.00	0.00	0.01
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОДЕВКАМИ И ТРЕНКАМИ	200	5.9	4.1	29.2	3.41	0.16	0.07	0.19	0.00	31.54	75.06	31.45	1.82	378.98	3.27	0.00	0.02
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10.6	5.5	7.3	3.15	0.10	0.10	0.03	0.00	56.24	108.85	47.75	1.16	417.13	55.88	0.01	0.42
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРЕ	150	3.3	4.4	22.2	10.80	0.13	0.11	0.04	0.06	43.76	87.92	31.37	1.37	750.95	9.00	0.00	0.04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.8	0.06	0.01	0.00	0.00	0.00	10.84	2.18	3.20	0.43	52.00	0.44	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.8	0.2	17.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	7.25	26.45	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.01
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	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	0.00
Итого за прием пищи:	720	22.5	14.4	83.5	16.24	0.45	0.32	0.26	0.06	149.43	361.25	124.20	5.33	1594.84	105.59	0.01	0.49
Ужин																	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	0.4	10.6	2.3	0.33	0.03	0.07	0.04	0.00	14.90	72.75	8.60	0.70	56.71	3.38	0.01	0.06
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	155	0.0	4.0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	20.02	3.15	2.42	0.11	1.53	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.28	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	8.91	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	465	10.8	14.8	25.8	22.5	0.07	0.10	0.06	0.08	50.17	101.50	23.10	1.65	140.80	3.38	0.01	0.06
Всего за день:		33.6	28.6	130.2	72.56	0.54	0.42	0.33	0.14	221.66	475.47	155.86	8.06	2121.13	113.77	0.02	0.55

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг		I, мкг
II Завтрак																		
КЕФИР, АЦИДОФИЛН, ПРОСТОКВАЦА, РЯЖЕНКА, АДРАН	150	4.4	3.6	6.0	79.5	0.05	0.25	0.04	0.00	180.00	142.50	21.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	2011
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	6.0	79.5	0.05	0.25	0.04	0.00	180.00	142.50	21.50	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03	
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.0	4.1	12.3	94.4	0.70	0.02	0.16	0.00	21.86	22.56	8.52	0.51	50.89	0.99	0.00	0.00	2011
РАГУ С ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	10.9	15.5	21.1	269.7	9.81	0.14	0.52	0.00	35.49	144.56	40.30	2.03	748.34	9.67	0.01	0.0	143
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.6	69.7	0.86	0.01	0.00	0.00	10.64	7.16	3.70	0.43	52.00	0.44	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.00	0.00	7.26	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	
Итого за прием пищи:	420	15.6	17.9	62.2	473.2	11.39	0.22	0.16	0.00	75.24	195.16	62.52	3.60	916.38	11.10	0.01	0.11	
Ужин																		
ПЛОДЫ ПТИЦЫ	150	16.6	19.4	70.2	522.3	2.11	0.12	0.30	0.00	24.04	223.59	59.25	1.95	254.11	5.04	0.02	0.12	251
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.5	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.79	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	58.0	0.00	0.04	0.00	0.00	6.21	22.69	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	380	18.9	19.6	93.3	616.1	2.13	0.16	0.30	0.00	39.89	249.14	71.45	2.80	343.57	5.04	0.02	0.12	
Всего за день:		38.3	41.2	162.0	1179.8	14.57	0.44	0.56	1.02	205.13	567.39	154.07	6.65	1478.85	30.54	0.03	0.26	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Запасные пищевые вещества, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На рецен-туры		Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
II Завтрак																		
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	0.26	0.04	0.00	160.00	147.60	31.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	0.26	0.04	0.00	160.00	147.60	31.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03	
Обед																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	200	1.9	2.3	16.4	94.0	0.28	0.06	0.04	0.16	0.00	32.00	11.30	0.00	319.30	1.70	0.00	0.02	
КОТЛЕТЫ	60	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	
ПЮРЕ ИЗ БОЛЮШОХ С МАСЛОМ	100	16.0	5.1	33.4	243.4	0.00	0.44	0.10	0.02	0.06	64.00	145.00	6.00	673.20	7.60	0.00	0.02	
СОУС ТОМАТНЫЙ (без)	25	0.3	1.3	1.5	15.1	0.50	0.00	0.00	0.06	0.02	3.20	3.70	0.10	27.30	0.30	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	88.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	7.25	35.40	0.00	80.00	0.00	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	705	20.7	8.9	63.3	506.5	0.78	0.56	0.16	0.23	0.10	56.05	222.50	0.10	695.00	7.70	0.00	0.05	
Ужин																		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14.5	14.5	0.2	190.2	0.08	0.06	0.10	0.06	0.00	12.42	122.90	13.00	1.20	602.00	4.50	0.02	
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	155	0.0	4.0	0.0	38.3	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	18.54	3.06	2.18	0.10	1.50	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.5	35.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.84	2.97	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	58.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	32.68	8.91	0.64	36.70	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	445	16.8	18.8	23.7	331.2	0.10	0.09	0.13	0.08	0.08	46.81	151.51	27.94	2.14	253.92	4.50	0.02	
Всего за день:		40.6	30.9	114.0	989.7	0.69	0.65	0.35	0.18	332.76	521.64	142.08	8.10	1400.00	12.71	0.02	0.10	

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборная рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углебод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мкг	Р, мкг	Са, мг	К, мг	Na, мг			Со, мг	F, мг		
II Завтрак																					
Кисель из концентрата	150	0.0	0.0	17.4	59.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	329	2010	
Яблочко	100	0.4	0.4	45.0	45.0	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	14.40	1.20	1.00	270.00	2.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	62.4	104.8	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	21.40	2.50	1.00	270.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.8	10.5	92.9	7.04	0.05	0.05	0.23	0.00	0.00	37.34	40.10	1.00	304.07	5.10	0.00	0.02	54-26	2021	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.0	5.0	7.3	121.7	3.15	0.10	0.10	0.03	0.00	0.00	56.24	109.06	1.10	417.11	0.00	0.00	0.00	278	2011	
Картофельное пюре	150	3.3	4.4	22.2	142.4	10.80	0.13	0.11	0.04	0.00	0.00	43.70	107.90	1.37	703.68	8.00	0.00	0.04	126	2011	
Напиток лимонный	200	0.1	0.0	23.4	94.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	1.10	0.00	11.04	0.00	0.00	0.00	300	2018	
Хлеб пшеничный	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	7.25	10.40	0.03	45.10	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	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	0.00			
Итого за прием пищи	720	18.2	14.7	80.4	531.9	21.85	0.23	0.26	0.26	0.00	0.00	104.47	125.40	4.13	1070.00	13.10	0.00	0.06			
Ужин																					
Каша гречневая с мясом	150	18.2	10.7	37.1	362.8	0.01	0.24	0.18	0.20	0.03	0.00	37.65	252.21	1.00	4.04	372.34	8.70	0.01	0.07	201	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.94	2.97	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	300	2018	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	58.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	8.21	22.08	0.03	0.04	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	380	18.5	10.9	60.6	456.6	0.03	0.28	0.20	0.20	0.03	0.00	55.81	277.85	1.33	5.70	421.80	8.70	0.01	0.07		
Всего за день:		37.1	32.8	147.9	1144.8	26.88	0.63	0.50	1.10	0.06	0.00	230.25	615.00	5.46	11.80	117.04	0.02	0.13			

Пример пищи, наименование блюда																
Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На рецеп-туры	Сторон- рецеп-тур
	Валовая, г	Исход, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Бл, мг		
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	
20	2,0	2,7	20,2	113,3	0,02	0,01	0,00	0,00	7,31	22,68	5,04	0,53	30,80	0,00	0,00	0,00
208	2,0	2,7	20,2	113,3	0,02	0,01	0,00	0,00	7,31	22,68	5,04	0,53	30,80	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																
208	4,7	4,3	15,8	3,94	0,15	0,38	0,21	0,00	28,58	64,45	27,46	1,57	385,36	3,71	0,00	0,02
10	0,1	1,4	2,3	0,40	0,04	0,08	0,05	0,00	15,62	87,02	10,06	0,60	117,33	3,48	0,01	0,00
100	0,4	4,1	67,5	332,8	0,00	0,08	0,02	0,02	18,25	128,93	43,72	0,01	95,16	1,30	0,01	0,55
100	0,1	0,1	11,8	40,7	0,01	0,00	0,00	0,00	10,84	2,15	3,30	0,43	82,30	0,44	0,00	0,00
10	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,46	26,46	10,46	0,63	45,15	0,60	0,00	0,01
10	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
708	23,8	21,1	114,2	5,22	0,31	0,10	0,38	0,06	81,42	309,02	94,84	4,37	175,02	6,42	0,02	0,14
Обед																
100	5,6	5,0	29,9	105,2	0,31	0,12	0,07	0,00	68	72,52	110,47	30,14	1,00	151,62	5,95	0,00
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,07	3,20	0,30	10,76	0,02	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,5	60,0	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,88	8,27	0,54	38,75	0,03	0,00	0,00
380	7,5	6,2	52,4	208,0	0,33	0,16	0,09	0,00	26	85,37	142,12	45,34	1,84	211,05	6,95	0,00
	33,8	29,9	107,8	1 105,0	5,65	1,40	0,29	0,31	0,12	177,10	473,82	145,22	6,74	958,85	16,39	0,00
Ужин																
100	5,6	5,0	29,9	105,2	0,31	0,12	0,07	0,00	68	72,52	110,47	30,14	1,00	151,62	5,95	0,00
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,07	3,20	0,30	10,76	0,02	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,5	60,0	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,88	8,27	0,54	38,75	0,03	0,00	0,00
380	7,5	6,2	52,4	208,0	0,33	0,16	0,09	0,00	26	85,37	142,12	45,34	1,84	211,05	6,95	0,00
	33,8	29,9	107,8	1 105,0	5,65	1,40	0,29	0,31	0,12	177,10	473,82	145,22	6,74	958,85	16,39	0,00
Итого за прием пищи																
100	5,6	5,0	29,9	105,2	0,31	0,12	0,07	0,00	68	72,52	110,47	30,14	1,00	151,62	5,95	0,00
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,07	3,20	0,30	10,76	0,02	0,00	0,00
30	2,2	0,2	14,5	60,0	0,00	0,04	0,02	0,00	6,21	22,88	8,27	0,54	38,75	0,03	0,00	0,00
380	7,5	6,2	52,4	208,0	0,33	0,16	0,09	0,00	26	85,37	142,12	45,34	1,84	211,05	6,95	0,00
	33,8	29,9	107,8	1 105,0	5,65	1,40	0,29	0,31	0,12	177,10	473,82	145,22	6,74	958,85	16,39	0,00
Итого за день																