

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова


Ж.М. Мунайпова

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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Всего жиров, г	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	А	Д	С	Р	К	Са	Мg	Na	К	Сi	Fe		Mn
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КАША ВЯЗАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4.6	5.2	25.0	0.08	0.08	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	54.6	0.04	0.04	0.02	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:	385	6.9	9.5	48.6	0.12	0.12	0.03	0.07	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
II Завтрак																					
КАША АРДИДОНЛИН, ПРОСТОКВАЦА, РЫБНЕНОЕ, АЙРАН	150	4.4	3.8	5.0	0.05	0.05	0.05	0.04	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:	150	4.4	3.8	5.0	0.05	0.05	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
СВЕКОЛНИК	200	1.0	3.9	12.6	0.04	0.04	0.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	7.0	4.0	44.5	0.08	0.08	0.08	0.02	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	
КОТЕЛЕТЫ	90	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	0.00	0.00	0.00	
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗЖИРНЫЙ	25	0.3	1.3	1.6	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	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.8	0.2	17.0	0.06	0.06	0.02	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	710	11.8	9.4	93.2	0.17	0.17	0.14	0.24	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	
Ужин																					
РАГУ СВОБОДНОЕ С МЯСОМ	140	10.9	13.6	21.1	0.14	0.14	0.14	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	0.04	0.04	0.02	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:	380	13.2	13.6	44.6	0.18	0.18	0.16	0.52	0.00	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	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	0.04	0.04	0.02	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:	230	2.3	0.2	23.8	0.04	0.04	0.02	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 день:		38.4	38.4	216.7	0.57	0.57	0.67	0.87	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	

Приним пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчетную порцию
		Белки, г	Жиры, г		Углевод 10, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.06	0.60	0.60	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	14
КАША ВИСКАР ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	5.1	26.7	174.0	0.26	0.09	0.09	0.00	0.00	72.66	114.70	24.27	1.40	140.22	4.50	0.00	173
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.64	2.87	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.58	8.91	0.54	36.70	0.00	0.00	2018
Итого за прием пищи:	365	7.4	3.3	202.2	0.28	0.13	0.12	0.04	0.06	80.13	147.30	36.47	2.25	150.43	4.50	0.00	2011
II Завтрак																	
МОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	1.05	0.06	0.26	0.34	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	218.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	1.05	0.06	0.26	0.34	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	218.00	0.00	0.00	2011
Обед																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.8	13.6	0.02	0.06	0.04	0.17	0.00	25.14	55.86	20.79	0.83	359.44	4.00	0.00	2021
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	10.7	4.5	3.3	1.76	0.07	0.09	0.26	0.00	37.78	158.17	40.22	0.80	351.55	100.93	0.01	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	190	3.3	4.4	22.2	10.90	0.13	0.11	0.04	0.00	43.76	87.90	31.37	1.27	750.58	8.80	0.00	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	2.27	0.05	11.04	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	7.25	28.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	2018
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	2018
Итого за прием пищи:	680	18.6	13.9	79.4	22.22	0.30	0.30	0.47	0.00	123.81	330.20	106.05	3.58	119.73	0.01	0.00	2011
Ужин																	
МЯСО ПТИЦА ПРИГОТОВЛЕНА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9.9	12.9	6.8	1.84	0.08	0.00	0.29	0.00	23.39	93.00	16.64	1.12	186.03	4.38	0.01	2011
КАША РАССОЛЫНИК РАССОЛ	190	8.4	4.1	57.5	332.8	0.00	0.00	0.00	0.00	18.26	128.93	43.72	0.91	56.15	1.32	0.01	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.64	2.87	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.58	8.91	0.54	36.70	0.00	0.00	2018
Итого за прием пищи:	450	18.6	17.2	96.8	518.5	0.06	0.14	0.31	0.00	57.50	247.58	72.36	2.87	330.45	5.70	0.02	2011
Ужин 2																	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.64	2.87	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.58	8.91	0.54	36.70	0.00	0.00	2018
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.5	104.7	0.02	0.04	0.02	0.00	15.86	25.45	12.20	0.84	49.46	0.00	0.00	2018
Всего за день:		49.8	43.0	284.8	1631.6	0.79	0.69	0.86	0.06	488.23	887.23	247.86	9.54	739.0	123.93	0.05	2018

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На прием-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
Масло (порция)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.00	0.40	0.05	0.00	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
КАША Овсяная термическая молочная вязкая	100	4.3	5.8	23.5	160.0	0.04	0.12	0.04	0.00	25.01	110.42	36.02	1.22	151.96	2.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
Чай с сахаром	200	0.1	8.9	35.8	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	3.29	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	6.21	22.54	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	395	6.5	9.9	302.7	606	0.06	0.16	0.07	0.00	45.46	137.02	48.22	2.07	162.17	2.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
II Завтрак																					
КАША из концентрата	150	0.0	0.0	17.4	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	2.70	1.95	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
Рисово	100	0.4	0.4	9.5	45.0	4.00	0.07	0.02	0.01	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	26.9	115.1	4.00	0.07	0.02	0.01	22.28	12.60	8.95	1.98	278.59	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
Обед																					
СУП Картофельный с паштетом домашней	200	2.6	3.0	16.8	104.0	5.20	0.07	0.02	0.17	20.64	50.09	18.11	0.82	385.07	4.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14.5	14.0	0.2	190.2	0.68	0.05	0.10	0.06	12.42	122.30	13.56	1.20	162.90	4.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Пюре из картофеля с маслом	150	18.0	5.1	33.4	243.4	0.30	0.44	0.10	0.02	51.95	145.98	58.18	4.51	523.22	3.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Салат томатный мясной	25	0.3	1.3	1.5	19.1	0.50	0.02	0.00	0.00	3.28	3.71	2.11	0.08	27.27	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.8	48.7	0.68	0.01	0.00	0.00	10.64	2.16	3.20	0.43	62.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.30	0.05	0.02	0.00	7.28	28.48	10.40	0.53	45.15	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0.5	0.0	0.0	10.0	0.00	0.05	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:	755	36.0	24.4	367	686.5	7.34	0.82	0.27	0.30	119.48	351.32	105.54	7.67	1205.81	13.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	
Ужин																					
КОТЛЕТЫ	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	0.00	0.00	2011
КАША из пшеницы и риса рассыпчатая тушеная	150	7.8	4.7	62.6	324.1	0.00	0.15	0.04	0.02	22.32	151.43	63.04	1.57	134.79	2.47	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Салат томатный мясной	20	0.3	1.3	1.9	21.2	0.60	0.00	0.00	0.00	4.84	4.44	2.54	0.11	32.56	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
Чай с сахаром	200	0.1	8.9	35.8	160.0	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.67	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.54	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	470	10.4	6.3	86.0	469.1	0.60	0.20	0.07	0.07	42.19	151.52	67.78	2.52	215.24	2.87	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	
Ужин 2																					
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.67	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.54	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.5	104.7	0.00	0.04	0.02	0.00	15.75	25.05	12.20	0.84	49.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	55.6	41.6	256.1	1569.1	12.04	1.04	0.45	0.44	0.36	244.87	703.11	243.30	15.08	1931.07	20.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.22	

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборная рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Ca, мг
Завтрак																	
Масло (порция)	5	0.0	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	0.00
Каша жареная молочная из манной крупы	150	3.9	5.3	21.6	190.0	0.31	0.03	0.00	0.06	67.33	50.72	10.79	0.36	117.21	6.40	0.00	0.00
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.25	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	60.9	0.02	0.04	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.34	38.70	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	385	6.3	9.6	45.2	282.5	0.33	0.07	0.00	0.14	84.28	57.32	22.95	1.11	167.42	5.40	0.00	0.00
II Завтрак																	
Сок фруктовый	150	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
Печенье сахарное	28	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	7.31	22.88	8.04	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	238	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	7.31	22.88	8.04	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00
Обед																	
Суп крестьянский с крупой	200	1.4	4.1	8.0	74.5	0.00	0.00	0.00	0.16	31.22	38.08	14.35	0.00	156.50	2.35	0.00	0.00
Тефтели	100	0.3	1.3	1.9	21.2	0.00	0.00	0.00	0.05	4.04	4.44	2.54	0.11	32.88	0.40	0.00	0.00
Каша вязкая из риса и пшена "Дружба"	150	3.0	3.8	24.2	142.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.16	67.35	20.88	0.57	50.72	0.92	0.00	0.00
Напиток фруктовый	200	0.1	0.0	23.4	84.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.68	7.19	2.77	0.03	11.04	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	35	2.5	0.2	17.0	50.4	0.00	0.05	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.15	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
Итого за прием пищи:	716	7.3	9.4	74.6	413.4	7.06	0.15	0.00	0.20	62.55	127.50	50.44	2.02	335.10	3.68	0.00	0.00
Ужин																	
Каша вязкая гречневая	150	4.4	4.3	19.8	135.5	0.00	0.11	0.00	0.02	0.06	11.50	26.20	65.19	2.25	136.38	1.19	0.00
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.25	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	60.9	0.02	0.04	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.34	38.70	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	385	6.7	4.5	43.2	249.2	0.02	0.15	0.00	0.02	27.35	121.85	77.35	3.05	165.84	1.19	0.00	0.00
Всего за день:		22.3	26.1	183.3	1069.0	8.31	0.39	0.27	0.32	101.45	359.35	155.86	5.75	719.16	10.26	0.04	0.04

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг	St, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.05	0.00	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	14	2011	
КАША ВОДЯНАЯ ПШЕНИЧЯ	150	5.1	5.6	27.5	181.3	0.26	0.12	0.07	0.03	0.05	62.24	105.12	30.64	0.93	143.83	5.57	0.00	0.01	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.8	35.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.94	2.67	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.5	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.65	8.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	7.4	9.9	51.0	322.6	0.28	0.16	0.10	0.07	0.14	78.59	131.72	42.84	1.78	153.04	5.57	0.00	0.01		
II Завтрак																				
КОФЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.58	2.70	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018
РЕДИСКО	100	0.4	0.4	9.5	45.5	0.02	0.02	0.01	0.01	0.00	14.40	5.80	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	26.9	115.1	0.02	0.02	0.01	0.01	0.00	22.28	12.60	8.56	1.98	278.58	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5.9	4.1	25.2	151.8	3.41	0.16	0.07	0.19	0.00	31.54	75.06	31.45	1.52	376.58	3.27	0.00	0.02	65	2018
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.8	5.5	17.7	121.7	3.15	0.10	0.10	0.03	0.00	56.24	159.66	47.76	1.10	417.13	18.88	0.01	0.42	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ	150	3.3	4.4	22.2	142.4	1.00	0.11	0.04	0.00	0.00	43.75	57.90	31.37	1.27	790.36	0.80	0.00	0.04	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.8	49.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.84	2.18	3.20	0.43	62.00	0.44	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.25	26.45	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РАГАНС	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	0.00		
Итого за прием пищи:	720	22.5	14.4	83.5	555.1	14.24	0.45	0.20	0.22	0.00	169.43	361.26	124.20	5.33	1.694	100.35	0.01	0.49		
Ужин																				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	8.4	10.0	2.3	147.6	0.33	0.03	0.07	0.04	0.00	14.30	72.75	8.50	0.10	88.71	3.38	0.01	0.05	290	2011
ВЕРМИШЛИ С МАСЛОМ	155	0.0	4.0	0.0	28.3	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	20.02	5.19	2.40	0.11	1.63	0.00	0.00	0.00	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.8	35.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.94	2.67	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.5	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.68	8.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	465	10.8	14.2	25.8	282.5	0.35	0.07	0.10	0.06	0.08	50.17	101.58	23.10	1.65	149.80	3.38	0.01	0.05		
Ужин 2																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.8	35.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.94	2.67	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.5	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.68	8.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.3	103.9	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	15.15	25.65	12.20	0.84	49.48	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		43.3	39.7	210.7	1.385.9	32.59	0.74	0.54	1.00	0.28	376.47	632.84	210.90	11.58	7.385	119.74	0.02	0.56		

Примечание, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборная рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м.г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Кг, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг	P, мг
Завтрак																			
МАСЛО (ТОПЛИВНО)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.06	0.00	0.95	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША ВОДАКА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	190	5.1	5.2	174.0	0.25	0.59	0.59	0.03	56.68	114.70	24.27	1.40	149.22	4.50	0.00	0.00	173	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.05	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	385	7.4	9.6	203.6	0.28	0.63	0.61	0.04	69.13	141.30	39.47	2.25	199.43	4.50	0.00	0.00			
II Завтрак																			
МЕРИД, АДМИНИСТРАЦИЯ, ПРОСТОПЛАТА, РЕЖИМА, АРХИВ	190	4.4	3.0	6.0	1.05	0.56	0.36	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	210.00	13.50	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	190	4.4	3.0	6.0	1.05	0.56	0.36	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15	210.00	13.50	0.00			
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	2.0	4.1	12.3	0.70	0.02	0.02	0.16	0.00	21.46	22.56	5.50	0.51	60.89	0.99	0.00	111	2011	
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	10.9	13.5	21.1	0.81	0.14	0.14	0.52	0.00	35.49	144.56	40.30	2.03	748.34	9.57	0.01	163	2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.8	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.18	3.20	0.43	62.00	0.44	0.00	0.00	306	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.2	17.0	0.05	0.05	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	620	15.6	17.9	43.2	1.53	0.22	0.16	0.68	0.00	75.24	188.15	52.42	3.00	910.36	11.10	0.01			
Ужин																			
ПЛОД ИЗ ПИЩА	150	10.6	19.4	70.2	2.11	0.12	0.12	0.30	0.00	24.04	223.09	59.25	1.99	294.11	8.04	0.00	201	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.05	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	385	13.9	19.6	93.7	2.13	0.16	0.14	0.30	0.00	39.89	248.74	71.45	2.80	343.57	8.04	0.00			
Ужин 2																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.64	2.87	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.05	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.5	0.07	0.04	0.02	0.00	15.85	25.55	12.20	0.84	49.40	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		48.5	60.9	235.7	1.60	0.61	0.72	1.00	0.14	400.11	754.34	203.84	1.727	35.14	0.06	0.06			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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	Na, мг			Cl, мг
Завтрак																			
Масло (порция)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
Масло сливочное (порция)	150	4.2	5.6	23.0	100.0	0.04	0.12	0.04	0.07	0.00	29.01	110.42	35.02	1.22	131.66	2.16	0.00	102	2018
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	300	2018
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	68.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	6.6	9.9	47.0	302.7	0.00	0.16	0.01	0.06	0.00	45.45	137.02	48.22	2.07	182.17	2.16	0.00		
II Завтрак																			
Йогурт	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.36	0.36	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	395	2011
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.36	0.36	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00		
Обед																			
Суп картофельный с капустой	200	1.9	2.3	10.4	94.0	0.00	0.04	0.16	0.00	0.00	22.00	51.38	21.35	0.80	379.36	3.74	0.00	101	2011
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	207	2011
Пюре из овощей с маслом	150	16.0	5.1	33.4	343.4	0.00	0.44	0.10	0.02	0.00	64.00	145.00	56.00	4.51	873.27	3.84	0.00	198	2011
Соус томатный №348	20	0.3	1.3	1.5	19.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.29	3.71	2.11	0.08	27.27	0.33	0.00	348	2018
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.62	0.00	1.08	0.00	0.00	509	2018
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	7.25	26.45	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	20	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:	706	20.7	9.9	68.6	606.5	0.00	0.55	0.16	0.02	0.00	105.90	227.43	83.64	6.02	976.08	7.72	0.00		
Ужин																			
Птица отварная	90	14.5	14.6	0.2	150.2	0.00	0.10	0.06	0.00	0.00	12.42	122.00	13.56	1.20	162.90	4.99	0.00	268	2011
Вермишель с маслом	100	0.0	4.0	0.0	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.84	3.26	2.18	0.10	1.56	0.00	0.00	200	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	300	2018
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	68.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	445	16.8	18.8	23.7	392.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	45.01	151.51	27.94	2.14	213.52	4.99	0.00		
Ужин 2																			
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.0	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	10.70	0.00	0.00	300	2018
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.0	68.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.5	104.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	15.85	25.65	12.20	0.84	49.46	0.00	0.00		
Всего за день:		63.4	40.0	184.4	1317.1	7.01	0.69	0.41	0.02	0.00	384.07	684.31	203.00	11.07	1840.00	14.96	0.00	0.21	

Пример 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			% нор
Завтрак																		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00	0.00	2011
КАША ВРЕЖАЯ ИЗ РАИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150.5	9.2	6.3	364.8	0.25	0.17	0.10	0.30	0.30	57.45	156.48	58.00	1.57	250.95	6.97	0.01	0.00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.20	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.00	0.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	398	11.5	10.6	91.3	0.28	0.21	0.13	0.07	0.14	83.53	213.56	70.25	2.42	357.17	6.97	0.01	0.00	
II Завтрак																		
МИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
БЕЛКО	100	0.4	0.4	45.0	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:	258	0.4	0.4	26.3	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	22.28	12.60	8.96	1.98	278.50	2.00	0.00	0.01	
Обед																		
БОЛЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	4.6	10.3	7.04	0.26	0.05	0.23	0.00	37.34	40.19	2.04	1.00	304.07	0.15	0.00	0.00	2021
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.6	5.5	7.2	121.7	0.10	0.03	0.00	95.24	182.66	47.15	1.15	417.13	25.85	0.01	0.00	2011	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	150	3.3	4.4	23.2	142.4	0.13	0.11	0.04	0.05	43.76	87.90	31.37	1.27	750.56	0.00	0.00	0.04	2011
НАПИТОК ГИМОНЕЛЬ	200	0.1	0.0	23.4	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	9.88	1.19	2.27	0.05	11.04	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	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:	728	18.2	14.7	80.4	551.8	0.33	0.23	0.23	0.00	134.47	325.40	112.65	4.13	1.570	0.01	0.00	0.49	
Ужин																		
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	18.2	15.7	362.8	0.01	0.24	0.18	0.28	0.00	37.65	252.21	128.84	4.94	312.34	5.70	0.01	0.07	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.20	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.00	0.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	388	18.5	15.9	467.3	0.03	0.28	0.20	0.28	0.00	53.51	277.07	142.04	5.78	421.00	5.70	0.01	0.07	
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.20	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.00	0.91	0.54	28.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	238	2.3	0.2	23.5	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	15.85	25.05	12.20	0.84	49.46	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		50.9	42.7	283.7	1.735.2	0.88	1.26	0.23	390.04	854.05	345.75	15.15	2.577	124.51	0.03	0.00	0.60	

10 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборная рецептур		
		Белка, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	Fe, мг	Na, мг			Se, мкг	F, мкг
10 день																				
Завтрак																				
Масло сливочное	8	0.0	4.1	0.0	32.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.76	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каша манная молочная из манной крупы	100	9.0	5.3	31.8	150.0	0.31	0.03	0.07	0.03	0.00	67.83	10.73	10.79	0.26	117.21	0.40	0.00	0.00	101	2011
Чай с сахаром	100	0.1	0.0	8.9	36.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.07	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2010
Хлеб пшеничный	30	3.3	0.2	14.0	68.9	0.05	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	32.68	8.01	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за завтрак	146	8.4	9.6	45.3	292.3	0.33	0.07	0.10	0.07	0.14	84.26	47.37	22.99	1.11	167.62	0.40	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Сок фруктовый	100	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		
Печенье сахарное	20	0.0	0.1	20.2	113.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.37	22.68	0.08	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за завтрак	220	0.0	0.1	20.2	113.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.37	22.68	0.08	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с морковью	200	4.7	4.1	13.6	107.2	1.94	0.13	0.06	0.21	0.07	22.58	64.43	27.48	1.67	305.30	3.71	0.00	0.02	66	2010
Птица тушеная в соусе	80	10.1	12.4	3.3	101.7	0.40	0.04	0.08	0.05	0.02	15.66	47.00	10.00	0.03	117.33	3.00	0.00	0.00	290	2011
Каша рассыпчатая рисовая	150	0.4	4.1	67.1	312.0	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	10.64	2.10	5.20	0.43	62.00	0.44	0.00	0.00	315.2	2011
Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.6	40.3	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	7.25	26.46	12.40	0.63	40.76	0.00	0.00	0.00	300	2010
Хлеб пшеничный	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.05	0.05	0.02	0.00	0.00	6.21	32.68	8.01	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	85	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 обед	750	23.9	21.1	144.2	749.8	6.22	0.31	0.19	0.26	0.08	81.62	209.02	64.84	4.37	715.03	9.43	0.00	0.14		
Ужин																				
Каша манная молочная из манной крупы	100	9.0	5.3	28.0	195.2	0.31	0.03	0.07	0.03	0.00	72.52	116.47	33.14	1.00	181.60	0.40	0.00	0.00	142	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	8.9	76.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.07	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2010
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.05	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	32.68	8.01	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за ужин	380	7.3	6.2	53.4	300.9	0.13	0.08	0.09	0.03	0.00	88.37	142.12	45.34	1.94	211.00	0.40	0.00	0.00		
Всего за день:		40.2	39.5	232.1	1462.8	5.06	0.50	0.39	0.36	0.26	201.36	551.14	190.21	7.85	1124.28	21.79	0.02	0.16		