

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора ООО "Союз Восток"
 _____ Яшков И.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей от 11 до 18 лет с дневным пребыванием в период каникул.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	8,8	37,0	255,4	0,07	0,24	0,05	1,15	148,97	23,00	136,62	0,44	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00
Итого за прием пищи:	665	12,8	23,6	91,8	632,0	0,18	14,28	0,17	2,18	197,18	47,80	201,44	4,86	0,00
Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,5	6,4	14,0	132,5	0,07	9,64	0,22	1,83	37,86	27,29	72,28	1,33	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	100/50	10,2	22,0	16,0	303,7	0,03	2,24	0,08	2,32	17,29	12,70	38,94	0,60	0,00
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	20,3	6,2	42,4	306,6	0,55	0,00	0,03	8,39	84,11	73,71	186,07	5,75	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,4	0,01	0,00	0,00	0,00	17,33	6,43	13,93	0,32	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00
Итого за прием пищи:	930	39,4	35,2	113,4	930,2	0,78	21,88	0,34	13,74	188,59	143,63	396,72	11,00	0,00
Полдник														
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	12,70	70,70	1,00	0,00
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,2	46,9	0,00	27,60	0,50	0,00	11,40	6,50	8,20	0,90	0,00
Итого за прием пищи:	300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,60	4,00	3,20	24,80	19,20	79,00	1,90	0,00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00
КАША "ДРУЖБА"	250	7,1	11,1	35,5	271,2	0,09	0,30	0,06	0,71	178,03	38,48	186,92	0,65	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
Итого за прием пищи:	550	16,5	26,0	84,3	639,9	0,18	1,25	0,18	0,98	340,19	59,82	320,98	2,35	0,00
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,8	6,8	7,4	98,8	0,05	22,85	0,62	3,25	39,37	21,53	44,03	0,89	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,8	9,0	17,3	169,8	0,09	6,80	0,21	3,06	27,60	27,69	89,17	1,21	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,0	4,9	17,8	159,9	0,03	0,31	0,01	1,47	9,56	5,12	28,10	0,40	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,3	6,8	28,4	192,6	0,16	13,62	0,04	0,33	54,38	39,72	119,26	1,55	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00
Итого за прием пищи:	920	28,9	28,3	118,8	843,4	0,49	43,58	0,88	10,09	155,80	113,05	358,86	7,65	0,00
Полдник														
СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12	0,00	5,00	2,20	12,50	11,50	65,00	1,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	15,9	46,9	0,00	27,60	0,50	0,00	11,40	6,50	8,20	0,90	0,00
Итого за прием пищи:	300	6,8	4,3	73,8	362,0	0,13	4,00	5,00	2,30	19,30	15,10	69,40	1,90	0,00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1,4	8,8	18,7	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	20,4	22,2	69,3	558,4	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	70	1,7	3,6	8,4	73,2	0,02	0,09	0,02	0,09	52,70	6,77	42,72	0,06	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00
БАТОН	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,09	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80	0,00
Итого за прием пищи:	580	29,7	36,9	148,5	1 047,8	0,11	0,53	0,02	1,83	82,25	23,69	103,20	1,80	0,00
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,2	8,5	86,7	0,05	5,45	0,40	2,31	26,19	20,18	43,09	0,90	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	250	4,3	5,7	10,8	111,7	0,07	8,62	0,21	1,53	31,67	23,40	67,16	1,06	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	7,1	4,6	139,9	0,13	8,46	3,76	2,90	8,42	10,99	157,76	3,49	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,5	6,9	40,7	251,7	0,09	1,85	0,51	2,47	34,70	20,42	68,15	1,49	0,01
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	910	29,0	37,2	131,5	1 010,1	0,47	23,11	1,17	11,84	139,61	132,63	463,06	9,02	0,03
Полдник														
ПЕЧЕНЬЕ	150	6,2	7,1	47,0	276,7	0,11	0,00	0,00	3,10	14,50	10,90	57,40	0,80	0,00
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	25,4	99,6	0,00	0,50	0,00	0,20	4,20	1,80	6,70	0,10	0,00
Итого за прием пищи:	350	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,50	0,00	3,30	18,80	12,70	64,10	0,90	0,00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12,1	13,3	50,3	370,9	0,10	0,05	0,08	1,79	154,07	15,83	134,01	1,49	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	640	16,7	15,4	99,8	608,8	0,20	14,09	0,09	2,67	198,88	39,33	189,33	5,81	0,02
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,1	81,3	0,03	15,07	0,33	2,23	41,39	16,57	29,74	0,85	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,2	7,9	18,7	178,6	0,18	4,70	0,21	4,08	37,21	34,76	97,83	2,09	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	21,9	23,4	60,2	539,2	0,12	2,54	0,63	3,64	36,75	63,15	263,91	2,48	0,03
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	9,86	2,95	1,98	0,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	910	37,1	37,2	131,5	1 010,1	0,47	23,11	1,17	11,84	139,61	132,63	463,06	9,02	0,03
Полдник														
КЛУБНИЧНАЯ БУЛОЧКА	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,50	8,00	1,20	65,80	18,80	106,80	1,10	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,60	8,30	1,20	74,70	23,00	111,00	1,50	0,00

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ	100	5,4	13,2	21,4	230,3	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	0,00
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,1	0,1	8,8	36,1	0,00	0,60	0,00	0,09	4,61	1,46	2,87	0,30	0,00
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,1	11,5	38,8	288,5	0,06	0,31	0,06	0,43	184,96	38,44	189,93	0,46	0,01
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,0	9,6	41,6	0,00	12,04	0,02	0,00	13,51	6,04	7,88	0,82	0,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	650	16,7	26,3	104,3	727,5	0,12	12,95	0,10	0,63	213,09	52,44	233,94	2,09	0,01
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	6,6	12,2	115,5	0,02	4,96	0,00	2,99	46,29	24,85	49,12	1,60	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,3	7,5	22,0	180,9	0,09	4,70	0,23	1,36	30,00	22,55	80,71	1,13	0,01
АЗУ	280	13,9	26,2	37,9	444,2	0,42	18,71	0,02	2,27	33,93	62,92	214,19	3,16	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00
Итого за прием пищи:	920	28,0	41,1	120,0	962,9	0,69	28,37	0,25	8,60	135,11	129,31	422,32	9,49	0,01
Полдник														
ВАФЛИ	150	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	1,80	3,30	0,20	0,00
Итого за прием пищи:	350	4,4	8,0	76,4	397,9	0,01	6,50	0,00	0,00	22,10	1,80	3,30	2,00	0,00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,6	10,2	39,3	287,6	0,19	0,24	0,05	3,52	150,90	106,53	241,26	3,25	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
Итого за прием пищи:	550	19,0	25,1	88,0	654,6	0,28	0,39	0,17	3,79	311,26	127,33	374,33	4,91	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,7	5,1	2,3	58,0	0,03	9,33	0,01	2,19	24,11	13,22	39,83	0,95	0,00
СВЕКОЛЬНИК	250	4,7	7,6	16,4	153,0	0,07	7,35	0,22	2,38	43,67	31,97	80,96	1,66	0,00
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,7	27,6	3,4	305,5	0,26	1,45	0,02	1,93	12,73	18,34	106,54	1,25	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,5	6,9	40,7	251,7	0,09	1,85	0,51	2,47	34,70	20,42	68,15	1,49	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	10,75	3,35	2,48	0,50	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00
Итого за прием пищи:	890	26,7	47,8	100,3	940,7	0,57	20,98	0,76	10,45	136,76	98,70	350,16	8,25	0,01
Полдник														
КАРАМЕЛЬНАЯ БУЛОЧКА	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	12,70	70,70	1,00	0,00
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4	0,00	0,60	0,60	0,20	8,10	6,80	13,00	1,00	0,00
Итого за прием пищи:	320	7,6	6,1	70,0	362,7	0,01	0,60	4,00	3,30	21,40	19,50	83,70	2,00	0,00

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	100/50	10,2	24,1	16,0	322,0	0,03	2,24	0,08	3,20	17,29	12,70	38,97	0,60	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,1	5,6	45,2	259,9	0,08	0,00	0,03	1,52	17,86	9,86	53,81	1,24	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00
Итого за прием пищи:	690	22,8	31,5	104,7	795,9	0,21	13,08	0,12	4,82	84,26	50,70	182,19	4,22	0,02
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	23,69	18,14	30,98	1,24	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,5	6,4	14,0	132,5	0,07	9,64	0,22	1,83	37,86	27,29	72,28	1,33	0,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	19,0	24,6	36,8	445,8	0,24	17,81	0,64	4,99	50,27	67,48	248,86	3,42	0,02
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00
Итого за прием пищи:	920	30,3	38,0	104,0	882,7	0,51	40,00	1,40	11,72	136,71	131,90	430,42	9,59	0,02
Полдник														
ПЕЧЕНЬЕ	150	6,8	3,7	66,9	323,8	0,12	1,30	8,50	1,90	49,90	17,90	91,00	1,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	18,6	76,0	0,02	0,00	0,00	0,10	8,40	4,20	12,90	0,30	0,00
Итого за прием пищи:	350	7,0	3,8	85,5	399,7	0,14	1,30	8,50	2,00	58,20	22,10	103,90	1,40	0,00

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ	100	5,4	13,2	21,4	230,3	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,2	11,0	36,3	277,5	0,16	0,24	0,05	1,45	160,71	62,08	222,82	1,50	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	600	17,6	25,7	94,4	684,5	0,22	0,68	0,07	1,62	185,07	75,10	264,49	2,95	0,00
Обед														
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	5,2	9,7	93,1	0,07	7,20	0,83	2,52	27,59	24,38	52,91	0,88	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,7	5,8	16,4	137,1	0,09	6,80	0,21	1,62	27,16	27,22	85,33	1,18	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,2	4,1	13,1	131,0	0,02	0,40	0,00	1,28	6,57	3,83	17,92	0,27	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,4	46,2	251,2	0,04	0,00	0,03	0,42	5,24	28,94	87,72	0,59	0,01
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	4,5	0,6	28,6	137,7	0,12	0,00	0,00	1,49	12,15	12,83	58,73	2,70	0,00
Итого за прием пищи:	920	26,8	21,2	127,4	810,8	0,34	46,40	1,14	7,33	91,31	100,22	303,83	5,84	0,01
Полдник														
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,20	5,30	2,10	18,20	13,80	58,00	1,90	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	3,30	1,80	0,20	0,00
Итого за прием пищи:	300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,20	5,30	2,10	24,80	15,60	61,30	2,10	0,00

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	250	15,7	18,8	86,9	580,9	0,00	0,00	0,03	0,15	1,00	0,02	1,07	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	18,68	7,08	7,42	0,74	0,00
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00
Итого за прием пищи:	650	21,0	21,1	141,5	845,0	0,11	14,04	0,04	1,03	53,48	26,10	62,89	4,43	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	6,6	12,2	115,5	0,02	4,96	0,00	2,99	46,29	24,85	49,12	1,60	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,2	7,9	18,9	179,5	0,18	4,75	0,26	4,10	38,15	35,57	99,07	2,11	0,00
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,1	11,6	5,7	210,4	0,18	11,55	5,49	3,43	9,35	13,95	227,80	5,00	0,03
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,03	1,42	11,08	8,81	48,83	1,11	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	10,03	2,99	1,98	0,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	960	39,0	37,0	127,8	1 021,6	0,61	23,06	5,93	13,93	133,30	100,22	303,83	5,84	0,01
Полдник														
СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16	0,00	3,80	2,00	19,20	16,60	86,30	1,30	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	300	9,9	4,7	77,0	389,8	0,16	0,10	4,00	2,00	28,10	20,80	90,40	1,70	0,00

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	300	6,3	7,5	31,9	221,3	0,05	0,29	0,04	0,30	171,30	34,27	169,03	0,36	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
Итого за прием пищи:	600	15,7	22,4	80,7	590,0	0,14	1,24	0,16	0,57	333,46	55,61	303,09	2,06	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	8,5	4,4	99,9	0,05	19,77	0,12	3,80	16,20	17,03	30,34	0,91	0,00
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6,4	5,9	22,1	167,1	0,13	5,86	0,25	2,49	29,10	56,85	116,94	2,17	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	11,7	25,8	15,8	342,2	0,03	0,00	0,00	2,52	5,67	3,76	18,38	0,25	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,03	5,64	27,07	150,64	224,20	5,27	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	960	35,5	53,3	135,4	1 163,0	0,63	26,63	0,55	16,31	104,84	250,31	469,46	12,00	0,00
Полдник														
ВАФЛИ	150	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	10,3	43,8	0,00	2,90	0,50	0,00	14,70	7,40	9,80	0,90	0,00
Итого за прием пищи:	350	4,5	8,1	66,3	356,8	0,00	3,40	0,50	0,00	30,20	7,40	9,80	2,70	0,00