

СОГЛАСОВАНО

Директор


Р. И. Тушев

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»


С. И. Фомина

С. И. Фомина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,

ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 12 лет и старше)

на 2022-2023 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	12,2	16,7	84,1	593,1	0,20	1,30	0,70	6,10	72,40	43,30	118,80	3,10			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	5,8	9,0	103,6	0,00	12,20	0,20	2,20	43,70	20,90	43,40	1,10	84	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	165	4,1	5,1	42,4	229,9	0,03	0,00	0,03	0,33	13,20	28,60	86,90	0,66	326	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	800	23,9	17,5	127,0	814,5	0,33	13,90	0,53	7,03	121,80	127,90	372,50	5,36			
Всего за день:			36,1	34,2	211,1	1 407,6	0,53	15,20	1,23	13,13	194,20	171,20	491,30	8,46		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37,4	0,00	1,60	0,00	1,10	13,00	7,70	15,00	0,50	33	2012
ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	82,8	0,00	0,70	0,02	1,37	5,93	9,23	57,29	0,77	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	550	14,5	17,1	75,4	531,7	0,12	3,20	0,06	4,31	53,53	56,43	177,19	3,15		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,7	2,4	4,5	42,8	0,00	5,30	0,20	1,20	19,10	8,10	16,70	0,50	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	250/0/15	6,2	4,3	24,9	189,0	0,10	3,60	0,20	1,80	32,90	30,90	73,90	1,90	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	185	15,5	20,0	17,3	323,9	0,20	9,20	0,40	3,20	31,40	40,50	176,40	2,20	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3	0,2	15,1	64,8	0,00	15,30	0,00	0,20	16,70	8,20	7,60	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	32,5	28,3	138,5	1 028,2	0,50	33,40	0,80	9,10	125,60	131,20	384,10	8,30		
Всего за день:		47,0	45,4	213,9	1 559,9	0,62	36,60	0,86	13,41	179,13	187,63	561,29	11,45		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	46,5	252,2	0,05	0,00	0,05	0,36	14,49	31,38	95,34	0,72	326	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008	
Итого за прием пищи:	550	23,8	15,3	93,8	672,5	0,25	2,00	0,35	3,96	170,79	99,78	358,34	3,22			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,3	6,3	14,8	129,4	0,10	5,90	0,20	2,20	32,50	22,50	62,20	0,90	96	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	195/0/5	18,9	6,8	40,6	335,1	0,60	0,00	0,00	8,70	91,90	77,60	195,50	6,10	199	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	800	29,1	18,0	126,6	864,5	0,90	5,90	0,20	13,10	155,00	138,20	349,00	9,70			
Всего за день:		52,9	33,3	220,4	1 537,0	1,15	7,90	0,55	17,06	325,79	237,98	707,34	12,92			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5/5	7,2	6,3	35,9	222,7	0,00	0,40	0,00	0,10	83,30	9,40	57,50	0,10	195	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	550	15,8	10,7	83,1	536,9	0,10	10,70	0,00	1,70	218,50	42,20	171,50	3,70		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	1,7	5,9	11,6	115,5	0,00	7,30	0,20	2,10	46,50	21,80	45,00	1,20	76	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	14,3	14,6	125,9	749,5	0,23	7,90	0,32	5,56	94,10	87,60	212,50	5,02		
Всего за день:		30,1	25,3	209,0	1 286,4	0,33	18,60	0,32	7,26	312,60	129,80	384,00	8,72		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "ДРУЖБА"	185/5/5	4,7	7,6	26,3	196,6	0,00	0,40	0,00	0,50	92,50	24,90	104,20	0,60	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ЖЕЛТЫШЕПИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	650	10,4	8,6	63,9	428,1	0,10	1,30	0,00	1,50	115,10	45,20	150,30	2,00		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	22,2	10,9	18,4	262,2	0,10	1,30	0,20	1,40	36,10	24,40	171,10	1,60	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/0/5	2,9	4,9	19,6	133,5	0,10	9,50	0,00	0,20	32,60	26,70	77,30	1,10	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ЖЕЛТЫШЕПИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
ЖЕЛТЫШЕПИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	48,4	32,0	112,1	975,2	0,50	11,50	0,30	4,00	112,60	104,70	468,80	6,70		
Всего за день:		58,8	40,6	176,0	1 403,3	0,60	12,80	0,30	5,50	227,70	149,90	619,10	8,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19	3,99	7,98	0,16	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185/0/5	6,1	7,7	42,2	265,6	0,10	0,00	0,10	1,50	32,70	10,60	52,40	1,30	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	6,6	1,2	33,0	228,0	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,9	88,0	609,9	0,21	0,80	0,22	4,08	59,39	37,69	113,88	2,96		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	2,9	5,4	51,4	0,00	6,30	0,20	1,40	22,90	9,70	20,00	0,60	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/0/10	3,1	2,7	21,8	132,6	0,10	8,50	0,20	1,30	29,40	29,10	69,00	1,40	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,2	21,2	49,0	455,3	0,10	1,40	0,30	4,50	25,20	46,80	198,60	1,80	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	29,9	28,2	162,8	1 086,7	0,40	16,20	0,70	9,90	112,70	132,40	400,10	7,10		
Всего за день:		43,4	44,1	250,8	1 696,6	0,61	17,00	0,92	13,98	172,09	170,09	513,98	10,06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,9	3,8	22,2	130,5	0,02	0,00	0,03	0,61	8,70	13,92	42,63	0,35	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ для детского питания	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	560	7,4	11,8	66,0	439,8	0,13	10,60	0,12	2,17	46,49	41,41	96,92	3,77		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,7	4,2	4,2	57,6	0,00	2,00	0,00	1,90	16,10	9,60	18,90	0,60	33	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	22,2	10,9	18,4	262,2	0,10	1,30	0,20	1,40	36,10	24,40	171,10	1,60	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/0/30	12,2	15,1	22,5	281,1	0,20	12,00	0,00	2,40	26,90	39,40	157,90	2,20	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ для детского питания	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ ЖАРО-ПШЕНИЧНЫЙ для детского питания	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	45,0	31,6	131,7	1 048,3	0,50	15,30	0,20	8,40	114,30	120,20	460,40	7,70		
Всего за день:		52,4	43,4	197,7	1 488,1	0,63	25,90	0,32	10,57	160,79	161,61	557,32	11,47		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак, полдник																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20,0	46,1	430,5	0,10	1,30	0,30	4,30	23,60	44,30	187,80	1,70	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008	
Итого за прием пищи:	550	19,2	21,2	87,2	654,7	0,10	16,30	0,30	5,80	64,20	69,50	232,50	5,90			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,4	4,5	15,5	126,6	0,20	4,10	0,20	1,70	31,40	28,10	66,60	1,80	99	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	45,6	287,1	0,10	0,00	0,10	1,60	35,30	11,60	56,60	1,40	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	800	19,5	17,1	135,1	826,5	0,50	4,10	0,30	6,80	98,00	79,50	218,10	6,00			
Всего за день:			38,7	38,3	222,3	1 481,2	0,60	20,40	0,60	12,60	162,20	149,00	450,60	11,90		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193,1	0,20	13,80	0,00	0,30	47,20	38,70	112,00	1,50	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	555	13,0	13,8	68,3	498,7	0,31	15,60	0,09	1,36	170,20	67,00	222,10	3,12		
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,1	5,4	15,1	123,0	0,00	6,50	0,20	1,80	48,40	27,90	60,60	1,30	76	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,5	5,0	28,8	169,5	0,02	0,00	0,03	0,79	11,30	18,08	55,37	0,45	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	12,8	17,9	117,8	731,8	0,22	7,40	0,53	7,59	101,10	91,68	219,47	4,65		
Всего за день:		25,8	31,7	186,1	1 230,5	0,53	23,00	0,62	8,95	271,30	158,68	441,57	7,77		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	3,8	6,7	22,3	165,8	0,00	0,40	0,00	0,20	86,90	19,80	89,10	0,30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	600	8,3	7,5	54,2	357,5	0,10	0,40	0,00	1,00	105,80	36,30	125,70	1,40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	1,9	5,7	8,8	101,3	0,00	11,90	0,20	2,10	42,90	20,30	42,40	1,10	84	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	14,2	5,2	30,3	250,3	0,50	0,00	0,00	6,60	68,70	58,00	146,20	4,50	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ ЯБЛОНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ.С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,10	0,00	0,00	1,70	14,00	27,00	67,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	26,8	19,1	133,7	896,7	0,71	14,50	0,29	11,96	155,30	130,30	316,00	9,42		
Всего за день:		35,1	26,6	187,9	1 254,2	0,81	14,90	0,29	12,96	261,10	166,60	441,70	10,82		