

## НОВОСЕЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

(Фёдорова Е.В.)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г

Десятидневка:лето  
Возрастная группа :7-12лет

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,22	10,84	31,84	258,78	0,15	0,78	0,05	1,21	0,10	0,19	173,93	56,05	207,83	1,35	330,23	15,50	0,02	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,11	2,43	16,97	102,83	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,57	16,33	81,53	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	126	2007
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	43/10/20	8,13	14,58	21,19	249,94	0,08	0,14	0,14	0,28	0,15	0,10	187,09	21,62	140,17	1,08	77,58	1,55	0,01	0,00	3	2004
ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>19,86</b>	<b>28,25</b>	<b>79,80</b>	<b>658,55</b>	0,29	11,44	0,22	2,12	0,25	0,42	486,59	102,00	440,53	4,90	846,09	28,05	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ)	80	1,12	3,95	6,56	66,17	0,01	3,07	0,00	1,79	0,00	0,03	26,24	15,25	29,93	0,97	221,20	5,38	0,01	0,00	56	2006
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	220	6,92	9,81	9,82	159,10	0,06	7,51	0,21	0,31	0,07	0,05	36,28	19,35	46,30	0,80	333,25	4,22	0,02	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	37,15	29,17	84,47	1,19	761,42	8,47	0,03	0,00	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,24	13,73	5,45	224,11	0,17	10,90	5,18	4,73	0,04	1,27	10,30	15,46	217,49	4,85	244,78	5,61	0,15	0,03	290	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	639	2004
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>31,94</b>	<b>33,37</b>	<b>86,36</b>	<b>796,51</b>	0,48	31,84	5,42	7,07	0,19	1,50	137,72	111,11	466,29	9,98	1 698,21	25,12	0,21	0,03		
<b>Полдник</b>																					
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	150	3,08	11,22	13,34	168,12	0,05	7,72	0,05	1,49	0,08	0,05	65,91	15,10	49,45	0,19	315,36	0,06	0,01	0,00	173	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>10,16</b>	<b>12,68</b>	<b>81,88</b>	<b>486,54</b>	0,22	16,82	0,05	2,03	0,08	0,17	126,36	70,35	174,15	7,88	924,51	5,00	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,96</b>	<b>74,30</b>	<b>248,04</b>	<b>1 941,60</b>	0,99	60,10	5,69	11,22	0,52	2,09	750,67	283,46	1 080,97	22,76	3 468,81	58,17	0,28	0,03		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	24,28	16,73	35,42	396,03	0,05	0,32	0,09	0,32	0,18	0,32	232,54	37,23	284,97	0,71	237,51	3,04	0,02	0,00	236	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>25,07</b>	<b>17,18</b>	<b>60,96</b>	<b>507,64</b>	0,08	7,86	0,09	0,86	0,18	0,38	273,78	60,99	316,39	4,45	495,71	4,54	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,70	10,75	15,79	183,21	0,18	8,05	0,19	1,14	0,03	0,09	26,46	30,10	92,75	1,40	629,71	7,27	0,05	0,00	104	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	11,55	100,31	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	82,17	28,66	57,79	1,76	369,51	5,84	0,02	0,00	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,82	15,32	12,92	251,51	0,04	0,11	0,02	0,07	0,05	0,04	29,94	14,39	53,49	0,88	77,96	2,43	0,00	0,00	294	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	29,18	117,08	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,78	3,30	7,49	0,22	32,97	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,04	0,55	18,22	91,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,34	21,62	69,00	1,79	108,10	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>736</b>	<b>31,38</b>	<b>31,23</b>	<b>107,30</b>	<b>838,39</b>	0,41	40,12	0,31	1,49	0,16	0,26	174,89	111,67	316,12	6,85	1 272,65	16,98	0,07	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	8,17	5,24	66,91	347,49	0,09	0,29	0,03	1,26	0,23	0,10	61,18	16,10	92,60	1,11	194,55	6,52	0,01	0,02	406	2011
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		2008
АПЕЛЬСИН*	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15,01</b>	<b>10,14</b>	<b>91,23</b>	<b>535,21</b>	0,22	121,55	0,10	1,70	0,23	0,47	345,18	67,30	309,60	1,71	851,35	10,52	0,09	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,46</b>	<b>58,55</b>	<b>259,49</b>	<b>1 881,24</b>	0,71	169,53	0,50	4,05	0,57	1,11	793,85	239,96	942,11	13,01	2 619,71	32,04	0,20	0,02		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,57	10,82	33,14	261,24	0,13	0,78	0,06	0,95	0,12	0,17	165,47	39,68	171,83	0,95	283,29	14,84	0,01	0,00	98	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,11	2,43	16,97	102,83	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,57	16,33	81,53	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	126	2007
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14,53</b>	<b>22,35</b>	<b>85,28</b>	<b>604,57</b>	0,25	8,80	0,15	1,71	0,27	0,36	313,94	87,61	314,86	5,04	731,97	26,78	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	70	0,56	0,07	1,75	9,80	0,02	7,00	0,01	0,07	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,70	98,70	2,10	0,01	0,00	15	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	6,03	14,92	7,80	194,32	0,15	10,57	0,21	0,22	0,07	0,08	46,70	24,16	80,92	1,26	362,99	6,17	0,04	0,00	84	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,74	5,95	49,87	272,06	0,04	0,00	0,03	0,46	0,10	0,03	14,87	32,74	95,37	0,66	70,92	0,97	0,03	0,01	323	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	10,84	6,03	9,80	136,03	0,07	1,55	0,16	0,39	0,14	0,08	33,20	36,72	149,05	1,02	267,26	81,25	0,34	0,01	264	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>27,68</b>	<b>27,79</b>	<b>112,40</b>	<b>815,41</b>	0,40	19,12	0,41	1,14	0,31	0,27	138,62	135,30	442,84	5,81	937,43	91,93	0,42	0,02		
<b>Полдник</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00	3	2008
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	4,79	8,05	31,13	216,36	0,15	12,38	0,04	1,60	0,20	0,12	20,14	34,10	98,64	1,62	900,31	9,09	0,05	0,00	139	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>12,22</b>	<b>9,56</b>	<b>95,93</b>	<b>523,33</b>	0,35	36,53	0,13	2,43	0,20	0,23	75,12	89,39	223,39	9,01	1 700,54	15,53	0,06	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,43</b>	<b>59,70</b>	<b>293,61</b>	<b>1 943,31</b>	1,00	64,45	0,69	5,28	0,78	0,86	527,68	312,30	981,09	19,86	3 369,94	134,24	0,51	0,02		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ*	200	7,25	8,73	35,32	248,81	0,07	0,78	0,05	0,90	0,09	0,17	164,32	22,39	132,38	0,42	259,40	13,50	0,01	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	4,03	3,25	15,20	107,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	120,23	28,34	102,78	0,88	221,50	9,90	0,00	0,00	693	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	43/10/20	8,13	14,58	21,19	249,94	0,08	0,14	0,14	0,28	0,15	0,10	187,09	21,62	140,17	1,08	77,58	1,55	0,01	0,00	3	2004	
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>663</b>	<b>24,97</b>	<b>31,50</b>	<b>87,43</b>	<b>738,08</b>	<b>0,23</b>	<b>8,99</b>	<b>0,29</b>	<b>2,53</b>	<b>1,13</b>	<b>0,56</b>	<b>518,96</b>	<b>94,21</b>	<b>461,15</b>	<b>6,19</b>	<b>847,33</b>	<b>34,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>216,00</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,00</b>	<b>262,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*(ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК)	100	1,50	5,08	7,25	81,69	0,02	14,42	0,20	2,21	0,00	0,03	40,11	14,87	27,17	0,81	165,80	2,86	0,01	0,00	35	2008	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА К/Б	220	7,22	8,55	13,43	159,23	0,03	0,55	0,22	0,55	0,07	0,02	21,99	9,11	24,55	0,52	58,22	1,02	0,01	0,00	128	2006	
КОТЛЕТЫ МЯСО- КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО- ХЛЫНОВСКИ	120	16,94	42,64	10,31	492,96	0,39	2,47	0,02	4,00	0,18	0,15	23,83	35,54	195,67	2,57	491,28	9,97	0,08	0,00	275	2008	
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/20	0,37	0,00	13,42	55,13	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	17,30	9,00	12,74	1,29	63,60	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31,54</b>	<b>57,09</b>	<b>77,91</b>	<b>953,51</b>	<b>0,56</b>	<b>17,54</b>	<b>0,44</b>	<b>6,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>122,58</b>	<b>98,57</b>	<b>348,23</b>	<b>7,36</b>	<b>915,55</b>	<b>15,29</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	35	0,39	0,07	1,34	8,45	0,02	8,80	0,06	0,14	0,00	0,01	4,93	7,04	9,15	0,35	102,08	0,70	0,00	0,00	3	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	35	0,28	0,04	0,88	4,90	0,01	3,50	0,00	0,04	0,00	0,01	8,05	4,90	14,70	0,35	49,35	1,05	0,01	0,00	15	2008	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	17,57	13,03	13,35	241,64	0,11	0,48	0,06	2,33	0,27	0,18	100,31	54,86	256,34	1,12	484,26	136,84	0,55	0,02	269	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006	
АПЕЛЬСИН*	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>26,07</b>	<b>14,45</b>	<b>80,81</b>	<b>567,41</b>	<b>0,34</b>	<b>104,38</b>	<b>0,14</b>	<b>2,84</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>196,24</b>	<b>123,55</b>	<b>415,39</b>	<b>6,96</b>	<b>1 307,84</b>	<b>145,03</b>	<b>0,59</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>87,62</b>	<b>107,54</b>	<b>254,27</b>	<b>2 360,72</b>	<b>1,18</b>	<b>132,17</b>	<b>0,92</b>	<b>12,13</b>	<b>1,65</b>	<b>1,46</b>	<b>1 053,78</b>	<b>341,53</b>	<b>1 395,77</b>	<b>20,51</b>	<b>3 333,52</b>	<b>194,82</b>	<b>0,79</b>	<b>0,03</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	19,26	24,55	3,32	311,48	0,08	0,25	0,33	3,10	3,32	0,50	119,99	19,46	259,34	2,96	275,36	33,36	0,06	0,04	210	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006	
СЫР	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	97	2004	
ЯБЛОКО*	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,89</b>	<b>31,45</b>	<b>47,75</b>	<b>591,09</b>	<b>0,20</b>	<b>15,43</b>	<b>0,40</b>	<b>4,11</b>	<b>3,32</b>	<b>0,62</b>	<b>341,93</b>	<b>57,82</b>	<b>418,86</b>	<b>8,00</b>	<b>790,06</b>	<b>37,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
ЙОГУРТ*	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	75	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>216,00</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,00</b>	<b>262,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР*	70	0,56	0,07	1,75	9,80	0,02	7,00	0,01	0,07	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,70	98,70	2,10	0,01	0,00	15	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	220	7,45	16,36	12,79	233,09	0,18	9,00	0,22	0,31	0,05	0,10	48,12	33,14	103,25	1,76	531,94	9,33	0,05	0,00	176	1983	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	19,51	11,26	56,67	1,29	88,01	1,05	0,01	0,02	331	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	11,27	11,52	5,81	184,95	0,13	7,76	3,69	4,19	0,00	0,90	14,88	10,76	160,36	3,40	168,73	3,78	0,11	0,02	261	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,04	0,55	18,22	91,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,34	21,62	69,00	1,79	108,10	0,00	0,00	0,00	481	2006	
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>856</b>	<b>33,04</b>	<b>37,79</b>	<b>115,84</b>	<b>954,88</b>	<b>0,56</b>	<b>23,76</b>	<b>3,96</b>	<b>6,26</b>	<b>0,20</b>	<b>1,12</b>	<b>129,55</b>	<b>102,01</b>	<b>454,28</b>	<b>9,74</b>	<b>1 050,79</b>	<b>17,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	11,38	5,95	42,10	268,16	0,09	0,05	0,04	0,30	0,21	0,10	52,14	14,43	106,15	0,81	116,78	2,50	0,01	0,02	695	1996	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006	
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,95</b>	<b>6,59</b>	<b>77,14</b>	<b>422,08</b>	<b>0,14</b>	<b>9,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,84</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>93,24</b>	<b>39,63</b>	<b>142,75</b>	<b>6,33</b>	<b>589,28</b>	<b>6,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>78,92</b>	<b>80,33</b>	<b>248,85</b>	<b>2 069,77</b>	<b>0,95</b>	<b>49,60</b>	<b>4,45</b>	<b>11,21</b>	<b>3,73</b>	<b>2,22</b>	<b>780,72</b>	<b>224,66</b>	<b>1 186,89</b>	<b>24,07</b>	<b>2 692,93</b>	<b>61,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,10</b>			

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,31	8,86	30,41	227,64	0,08	0,78	0,05	0,50	0,09	0,17	160,11	30,86	148,71	0,57	256,38	14,20	0,01	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,11	2,43	16,97	102,83	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,57	16,33	81,53	0,27	160,28	9,00	0,00	0,00	126	2007
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
АПЕЛЬСИН "	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>14,47</b>	<b>20,34</b>	<b>83,30</b>	<b>586,47</b>	0,25	121,30	0,16	1,16	0,24	0,37	348,08	86,79	313,74	2,26	866,56	28,64	0,05	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*(СВ.ОГУРЕЦ)	100	1,50	5,08	9,24	89,67	0,02	14,42	0,20	2,21	0,00	0,03	40,15	14,87	27,17	0,81	165,86	2,86	0,01	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	220	12,19	16,21	20,70	277,81	0,33	4,09	0,24	2,62	0,07	0,11	44,75	43,57	136,91	2,77	587,38	6,82	0,05	0,00	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	11,58	23,11	28,65	369,43	0,35	13,51	0,03	0,30	0,08	0,16	24,87	49,08	176,56	2,59	1 118,46	12,22	0,08	0,00	284	2011
ЧАЙ ПОВИДЛОМ	200/20	0,37	0,00	13,42	55,13	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	17,30	9,00	12,74	1,29	63,60	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31,15</b>	<b>45,22</b>	<b>105,51</b>	<b>956,54</b>	0,82	32,12	0,47	5,13	0,15	0,37	146,42	146,57	441,48	9,63	2 071,95	23,34	0,14	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00	15	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,74	5,34	10,15	95,61	0,06	8,15	0,28	1,44	0,00	0,04	24,08	18,26	39,80	0,74	312,98	2,94	0,02	0,00	89	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,27	8,07	8,76	149,26	0,07	0,32	0,06	0,38	0,22	0,12	86,24	31,17	155,20	0,70	275,74	70,93	0,28	0,01	264	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
ЯБЛОКО*	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>19,65</b>	<b>15,09</b>	<b>88,44</b>	<b>573,06</b>	0,34	32,05	0,36	2,84	0,22	0,29	182,31	108,45	341,50	10,13	1 480,72	82,40	0,33	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,27</b>	<b>80,65</b>	<b>277,25</b>	<b>2 116,07</b>	1,41	185,47	0,99	9,13	0,61	1,03	676,81	341,81	1 096,72	22,02	4 419,23	134,38	0,52	0,01		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,67	9,87	25,75	219,48	0,10	0,78	0,06	1,47	0,11	0,20	161,77	53,03	162,64	1,40	295,74	14,15	0,00	0,00	64	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,10	0,00	29,18	117,08	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,78	3,30	7,49	0,22	32,97	0,00	0,00	0,00	410	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	43/10/20	8,13	14,58	21,19	249,94	0,08	0,14	0,14	0,28	0,15	0,10	187,09	21,62	140,17	1,08	77,58	1,55	0,01	0,00	3	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>473</b>	<b>14,90</b>	<b>24,45</b>	<b>76,12</b>	<b>586,50</b>	0,18	0,97	0,20	1,75	0,26	0,30	362,64	77,95	310,30	2,70	406,29	15,70	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР*	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50	0,12	0,27	0,00	0,03	9,80	14,00	18,20	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	15	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ГРЕНКАМИ	220	13,27	10,51	14,77	205,73	0,04	0,20	0,07	0,03	0,00	0,02	19,25	12,65	27,93	0,62	53,84	1,34	0,00	0,00	94	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,37	5,45	22,79	154,09	0,13	11,06	0,03	0,26	0,08	0,11	38,60	31,07	89,97	1,26	812,63	9,04	0,04	0,00	335	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,86	3,57	9,58	110,09	0,07	0,11	0,01	1,40	0,00	0,06	25,16	31,71	131,25	0,68	250,68	81,54	0,34	0,01	239	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
ГРУША*	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>33,38</b>	<b>20,94</b>	<b>108,43</b>	<b>760,41</b>	0,43	36,37	0,23	2,50	0,08	0,32	149,06	139,31	379,45	8,43	1 690,21	96,26	0,40	0,01		
<b>Полдник</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	11,55	100,31	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	82,17	28,66	57,79	1,76	369,51	5,84	0,02	0,00	346	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,56	7,86	6,21	184,40	0,19	11,89	5,33	1,98	0,20	1,37	58,30	19,93	265,86	5,11	334,03	11,13	0,16	0,03	503	2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
АПЕЛЬСИН*	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>29,36</b>	<b>13,48</b>	<b>87,05</b>	<b>618,63</b>	0,46	165,40	5,45	2,70	0,28	1,57	240,42	111,84	470,35	12,16	1 474,19	24,41	0,22	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,64</b>	<b>58,87</b>	<b>271,60</b>	<b>1 965,54</b>	1,07	202,74	5,88	6,95	0,62	2,19	752,12	329,10	1 160,10	23,29	3 570,69	136,37	0,63	0,04		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ*	200	6,27	8,73	36,09	249,00	0,06	0,78	0,05	0,27	0,09	0,17	161,21	30,93	149,53	0,42	250,11	13,92	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	4,03	3,25	15,20	107,53	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	120,23	28,34	102,78	0,88	221,50	9,90	0,00	0,00	693	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,25	8,65	19,72	170,00	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	10,40	13,60	37,50	0,82	55,90	1,44	0,00	0,00	1	2008
ЯБЛОКО*	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,01	1,01	0,00	0,03	25,60	12,80	17,60	3,52	444,80	3,20	0,02	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>14,19</b>	<b>21,27</b>	<b>86,69</b>	<b>601,73</b>	<b>0,20</b>	<b>17,35</b>	<b>0,15</b>	<b>1,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>317,44</b>	<b>85,67</b>	<b>307,41</b>	<b>5,64</b>	<b>972,31</b>	<b>28,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>216,00</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,00</b>	<b>262,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220	7,29	14,65	16,31	230,73	0,19	7,99	0,26	0,31	0,04	0,11	50,24	38,10	113,94	1,97	662,61	10,97	0,06	0,00	44	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	19,51	11,26	56,67	1,29	88,01	1,05	0,01	0,02	331	2008
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ	80	18,33	20,46	0,61	267,09	0,01	0,06	0,05	0,04	0,00	0,04	116,84	5,07	63,54	0,15	31,67	1,62	0,01	0,00	437	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,04	0,55	18,22	91,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,34	21,62	69,00	1,79	108,10	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>796</b>	<b>39,57</b>	<b>44,95</b>	<b>112,82</b>	<b>1 027,27</b>	<b>0,43</b>	<b>8,09</b>	<b>0,35</b>	<b>2,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>221,87</b>	<b>95,41</b>	<b>346,17</b>	<b>6,74</b>	<b>970,49</b>	<b>15,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	100	7,09	4,97	53,43	286,57	0,09	0,08	0,11	0,16	0,10	0,04	17,30	11,75	59,39	0,70	97,04	1,46	0,02	0,02	433	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ГРУША*	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,54</b>	<b>5,52</b>	<b>85,38</b>	<b>426,39</b>	<b>0,13</b>	<b>7,68</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>52,70</b>	<b>33,35</b>	<b>91,19</b>	<b>5,62</b>	<b>523,04</b>	<b>4,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,34</b>	<b>76,24</b>	<b>293,01</b>	<b>2 157,11</b>	<b>0,81</b>	<b>34,38</b>	<b>0,66</b>	<b>4,13</b>	<b>0,53</b>	<b>1,01</b>	<b>808,01</b>	<b>239,63</b>	<b>915,77</b>	<b>18,00</b>	<b>2 728,64</b>	<b>48,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	150	6,71	12,85	53,96	358,09	0,08	0,04	0,03	3,21	0,15	0,05	20,23	11,36	58,52	0,84	111,40	1,50	0,01	0,02	401	2011
ЙОГУРТ*	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	75	2008
ЯБЛОКО*	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>12,31</b>	<b>17,91</b>	<b>75,80</b>	<b>525,61</b>	0,17	15,30	0,09	4,09	0,15	0,39	258,63	47,76	244,92	3,92	763,40	4,30	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,12	3,95	6,56	66,17	0,01	3,07	0,00	1,79	0,00	0,03	26,24	15,25	29,93	0,97	221,20	5,38	0,01	0,00	56	2006
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	220	7,23	7,32	16,94	162,35	0,10	8,45	0,18	1,10	0,00	0,07	24,95	26,20	61,34	1,08	595,87	5,65	0,03	0,00	77	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,44	29,33	27,48	437,11	0,31	22,25	0,04	0,46	0,21	0,15	67,90	47,34	189,55	2,65	502,19	10,65	0,08	0,01	298	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,94	1,87	3,89	42,07	0,01	0,92	0,03	0,05	0,00	0,02	13,49	4,01	12,23	0,17	62,10	1,63	0,00	0,00	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>30,24</b>	<b>43,29</b>	<b>98,05</b>	<b>910,90</b>	0,55	34,69	0,25	3,40	0,21	0,32	160,33	124,68	381,15	7,04	1 518,92	24,75	0,12	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ (СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ)	53	1,59	0,10	3,34	20,56	0,04	2,12	0,00	0,64	0,00	0,02	9,54	10,02	29,57	0,33	52,47	0,00	0,00	0,00	515	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	150	8,50	18,75	24,13	306,94	0,12	7,49	0,14	0,75	0,57	0,18	132,72	28,79	149,70	1,42	616,93	11,36	0,04	0,01	150	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
АПЕЛЬСИН*	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,02	0,40	0,00	0,05	61,20	23,40	41,40	0,54	354,60	3,60	0,04	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>18,19</b>	<b>20,22</b>	<b>95,14</b>	<b>652,82</b>	0,37	119,21	0,16	1,79	0,57	0,32	235,41	99,46	321,37	6,98	1 400,65	18,40	0,08	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,74</b>	<b>81,42</b>	<b>268,99</b>	<b>2 089,33</b>	1,09	169,20	0,50	9,28	0,93	1,03	654,37	271,90	947,44	17,94	3 682,97	47,45	0,26	0,04		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	185	31,40	22,48	40,21	494,83	0,08	0,41	0,09	2,79	0,15	0,40	291,21	39,36	345,19	0,84	295,87	3,32	0,01	0,01	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>31,59</b>	<b>22,48</b>	<b>50,30</b>	<b>535,94</b>	0,08	0,45	0,09	2,79	0,15	0,41	303,95	45,12	352,61	1,58	321,57	3,32	0,01	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ*	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	75	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР*	70	0,56	0,07	1,74	9,77	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00	15	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	220	5,70	9,54	9,43	150,37	0,04	7,05	0,19	1,98	0,00	0,04	37,07	16,80	38,72	0,67	221,41	3,45	0,02	0,00	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	10,71	7,92	48,46	307,55	0,28	0,00	0,03	5,95	0,10	0,15	26,26	158,87	236,19	5,55	333,62	2,88	0,02	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	80	9,75	24,77	4,31	279,78	0,24	1,57	0,17	1,80	0,00	0,08	13,92	19,48	99,12	1,18	269,81	5,47	0,04	0,00	259	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,14	0,14	13,03	54,75	0,01	1,41	0,00	0,22	0,00	0,01	13,67	4,41	3,48	0,70	98,78	0,70	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,04	0,55	18,22	91,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	13,34	21,62	69,00	1,79	108,10	0,00	0,00	0,00	481	2006
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	480	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>846</b>	<b>33,10</b>	<b>43,39</b>	<b>114,83</b>	<b>988,50</b>	0,73	17,01	0,40	10,02	0,10	0,37	129,50	244,55	511,41	11,39	1 184,47	16,03	0,09	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ И РИСОМ	100	9,42	7,89	57,57	338,62	0,10	0,00	0,05	0,47	0,38	0,08	25,96	18,20	94,83	1,05	117,82	3,71	0,02	0,02	406	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	407	2006
ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2015
ШОКОЛАД*	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,02	0,00	0,01	0,16	0,00	0,09	70,40	13,60	61,80	0,30	92,40	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>12,75</b>	<b>15,42</b>	<b>97,04</b>	<b>579,84</b>	0,17	11,60	0,07	1,26	0,38	0,21	124,96	47,00	180,23	6,07	728,22	8,81	0,03	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,48</b>	<b>85,79</b>	<b>270,29</b>	<b>2 206,00</b>	1,03	30,32	0,61	14,07	0,63	1,30	774,41	361,87	1 215,25	19,04	2 497,06	28,16	0,17	0,03		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	707,86	763,39	2 685,40	20 730,69	10,24	1 097,96	20,89	87,45	10,57	14,30	7 572,42	2 946,22	10 922,11	200,50	32 383,50	875,33	3,88	0,36
Среднее значение за период	70,79	76,34	268,54	2 073,07	1,02	109,80	2,09	8,75	1,06	1,43	757,24	294,62	1 092,21	20,05	3 238,35	87,53	0,39	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	33.1	53.2															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
7-12 лет	557	72	819	556