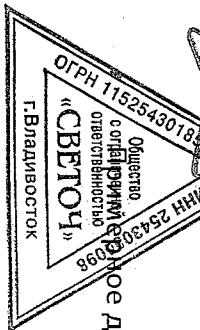
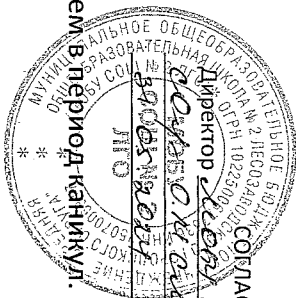


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "СВЕТОЧ"
 Яшков И.В.



Приемное 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 (ТОРЦИЯМИ)	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			
ТЕФЕЛИ 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			
ТОРЕ 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			
КОМПЛОТ 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			
Всего за день:		52,2	58,8	205,2	1562,2	0,96	36,16	0,51	15,92	385,77	191,43	598,16	15,86	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	Мg, 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			
КАЛА "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			
РАССОЛЫНК 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			
КОМПЛОТ 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			
Всего за день:		45,4	54,3	203,1	1483,3	0,67	44,83	1,06	11,07	495,99	172,87	679,84	10,00	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	Мg, мг	Р, 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	0,00	0,07	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	25,7	111,9	813,9	0,48	56,38	4,95	10,97	127,98	93,21	406,98	10,36	0,03					
Всего за день:		58,7	62,6	260,4	1 861,7	0,59	56,91	4,97	12,80	210,23	116,90	510,18	12,16	0,03					

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	Мг, мг	Р, 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	39,53	189,33	5,81	0,02						
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ 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	176,6	0,18	4,70	0,21	4,08	37,21	34,76	97,83	2,09	0,00						
ПЛОД 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						
Всего за день:		53,8	52,6	231,3	1 618,9	0,67	37,20	1,26	14,51	338,49	171,96	652,39	14,83	0,05						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ТФ	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			
КОМПЛОТ 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			
Всего за день:		44,7	67,4	224,3	1 690,4	0,81	41,32	0,35	9,23	348,20	181,75	656,26	11,58	0,02			

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	Мg, 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			
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	306,5	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			
Всего за день:		45,7	72,9	188,3	1 595,3	0,85	21,37	0,93	14,24	448,02	226,03	724,49	13,16	0,01			

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	Мg, мг	Р, 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			
КОМПЛОТ 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			
Всего за день:		53,1	69,5	208,7	1 678,6	0,72	53,08	1,52	16,54	220,97	182,60	612,61	13,81	0,04			

8 ДЕНЬ

Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг				
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ТФ	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 "ТЕРКУЛЕС" 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				
РАССОЛЫНИК 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				
Всего за день:		44,4	46,9	221,8	1495,3	0,56	47,08	1,21	8,95	276,38	175,32	568,32	8,79	0,01				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг				
Завтрак																		
РЫБЛОКО 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				
ОЛАДЫИ 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	37,4	127,8	1 021,6	0,61	23,06	5,93	13,93	133,30	106,37	506,40	13,62	0,04				
Всего за день:		60,0	58,5	269,3	1 866,6	0,72	37,10	5,97	14,96	186,78	132,47	569,29	18,06	0,04				

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	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			
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	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 РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	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	1163,0	0,63	26,63	0,55	16,31	104,84	250,31	489,46	12,00	0,00			
Всего за день:		51,2	75,7	216,1	1753,0	0,77	27,87	0,71	16,88	438,30	305,92	772,55	14,06	0,00			