

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «ШКОЛА ЭКОДОЛЬЕ»

НИКОЛАЕНКО Г А. _____

Приказ № 214 от 07.10.2024

Примерное меню рационального питания для воспитанников в лагере дневного пребывания «Муравейник», расположенного на базе МАОУ «Школа Экодолье»

Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон летний

Режим питания: пн-пт завтрак с 9.00 до 9.30

обед с 13.00 до 13.30

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.3	28.6	2.9	302.1	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	210	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	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		2008
Итого за прием пищи:	520	17.4	29.1	40.0	474.7	0.09	90.04	0.02	0.72	0.00	0.07	69.08	32.30	59.45	1.66	349.65	3.00	0.03	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7.4	3.7	9.7	150.6	0.02	0.80	0.02	0.16	0.00	0.00	12.00	13.60	68.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	90	11.5	6.3	10.8	256.3	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	237	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	25.3	15.7	76.6	710.6	0.25	26.26	0.17	1.53	0.08	0.16	71.20	64.16	202.43	4.34	992.46	11.89	0.05	0.00		
Всего за день:		42.7	44.8	116.6	1 185.3	0.34	116.30	0.19	2.25	0.08	0.23	140.28	96.46	261.88	6.00	1 342.11	14.89	0.08	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ	200	8.4	9.8	47.5	313.0	0.14	0.78	0.05	0.86	0.10	0.19	168.49	44.56	189.27	1.01	292.81	14.93	0.02	0.00	328	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	16.5	15.5	86.4	557.8	0.23	2.00	0.10	1.25	0.10	0.49	404.52	92.65	396.65	2.28	671.90	23.93	0.04	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.8	0.0	3.0	15.7	0.06	150.50	0.19	0.40	0.00	0.05	4.82	6.62	9.63	0.60	98.13	1.81	0.01	0.00		2008
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1.3	4.6	8.1	82.7	0.06	4.77	0.25	0.25	0.06	0.05	23.16	16.22	35.18	0.63	298.77	3.58	0.02	0.00	78	2011
ПЛОВ	200	22.3	23.3	33.8	433.7	0.08	0.49	0.22	3.69	0.00	0.14	18.10	43.44	228.45	2.84	421.71	8.95	0.08	0.01	265	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.4	84.9	709.3	0.28	157.36	0.66	5.47	0.06	0.28	73.09	79.80	312.02	6.46	985.83	17.38	0.11	0.01		
Всего за день:		43.7	43.8	171.3	1 267.1	0.51	159.36	0.76	6.72	0.16	0.77	477.61	172.45	708.67	8.74	1 657.7 3	41.31	0.15	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	130	16.5	5.0	23.1	281.1	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	225	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	20.6	5.9	80.0	536.2	0.09	15.84	0.04	0.39	0.00	0.11	40.22	79.97	72.36	2.60	599.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.7	9.5	10.1	165.0	0.03	0.64	0.17	1.29	0.07	0.07	22.53	19.93	100.85	1.35	202.79	4.85	0.03	0.00	117	2011
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13.5	15.5	9.4	230.9	0.07	0.58	0.07	0.20	0.05	0.12	32.28	14.88	122.76	1.13	172.77	5.70	0.08	0.01	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	0.8	34.8	169.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	30.37	22.97	57.85	1.07	94.13	0.00	0.01	0.01	202	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	2.06	6.24	0.00	2.61	0.00	0.00	0.00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	32.4	29.8	102.4	807.4	0.30	3.68	0.42	4.00	0.12	0.27	119.36	78.65	346.78	5.66	697.13	15.10	0.12	0.02		
Всего за день:		53.0	35.7	182.4	1 343.6	0.39	19.52	0.46	4.39	0.12	0.38	159.58	158.62	419.14	8.26	1 296.4 0	15.10	0.12	0.02		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ	230	8.8	8.1	45.1	288.5	0.10	2.06	0.04	1.39	0.07	0.20	173.48	26.79	149.84	1.14	372.80	14.80	0.01	0.00	173	2011
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	6.6	9.9	18.7	91.8	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	117	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	20.3	20.5	100.5	569.8	0.18	2.58	0.06	1.78	0.07	0.33	289.49	52.42	254.53	1.94	568.21	23.80	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	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		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	14.9	3.8	36.3	239.6	0.36	0.37	0.18	5.19	0.03	0.12	97.71	54.61	156.00	3.77	498.70	6.89	0.02	0.00	79	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	208.5	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6.8	4.8	31.2	195.7	0.19	0.82	0.37	3.71	0.06	0.10	21.21	101.96	156.16	3.58	255.76	2.96	0.02	0.00	166	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	750	39.1	24.8	123.5	876.2	0.70	21.83	0.58	12.34	0.09	0.37	169.82	198.28	507.49	11.66	1 223.7 1	20.33	0.08	0.00		
Всего за день:		59.3	45.3	224.0	1 446.0	0.88	24.41	0.64	14.12	0.16	0.70	459.31	250.70	762.02	13.60	1 791.9 2	44.13	0.09	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	7.3	7.6	37.3	307.9	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	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0.4	0.0	17.0	70.3	0.00	1.89	0.00	0.02	0.00	0.02	16.53	9.32	14.92	1.35	60.48	0.15	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	9.7	8.2	74.2	472.5	0.06	11.89	0.01	1.04	0.00	0.05	37.13	23.92	42.72	3.95	364.28	2.15	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	60	1.5	4.5	1.7	53.7	0.01	12.81	0.05	1.73	0.16	0.06	27.80	7.71	34.60	0.68	137.43	4.86	0.02	0.00	30	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.1	2.3	14.1	155.5	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	103	2011	
АЗУ	200	17.8	20.0	17.7	322.0	0.12	7.00	0.01	4.10	0.00	0.00	26.00	42.00	205.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	24.3	27.2	73.0	705.3	0.21	21.61	0.07	6.81	0.16	0.10	78.36	65.89	282.50	5.42	269.75	7.70	0.02	0.00		
Всего за день:		34.0	35.4	147.2	1 177.9	0.27	33.50	0.08	7.85	0.16	0.15	115.49	89.81	325.22	9.37	634.03	9.85	0.03	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100	2.1	5.6	30.6	181.1	0.02	0.06	0.03	1.02	0.13	0.03	10.40	4.81	20.29	0.50	62.43	0.83	0.00	0.01	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	5.2	4.4	31.2	184.6	0.06	1.00	0.16	0.02	0.00	0.00	135.40	35.40	116.80	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	9.1	10.1	86.8	473.8	0.11	1.10	0.19	1.43	0.13	0.05	163.88	53.01	162.04	3.61	116.58	0.83	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.0	10.1	3.8	110.8	0.03	15.25	0.08	4.44	0.00	0.04	28.00	12.55	22.58	0.73	165.85	1.70	0.01	0.00	28	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.7	20.2	7.2	268.9	0.08	0.50	0.24	4.39	0.16	0.13	34.89	26.73	159.56	2.44	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4.5	8.5	32.2	223.8	0.05	0.00	0.04	2.05	0.15	0.04	26.63	19.00	146.37	0.95	87.07	0.00	0.03	0.02	171	2011
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	0.01	1.55	0.00	0.00	0.00	0.01	11.92	5.32	2.57	0.14	32.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	28.2	44.3	106.7	940.9	0.39	23.50	0.63	12.14	0.31	0.25	131.85	131.01	471.89	7.98	646.01	12.03	0.08	0.02		
Всего за день:		37.2	54.4	193.5	1 414.7	0.50	24.60	0.82	13.57	0.44	0.30	295.73	184.02	633.93	11.59	762.59	12.86	0.08	0.03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.03	29.67	136.74	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	6.2	9.3	11.7	75.1	0.02	0.00	0.08	0.58	0.00	0.00	169.32	9.13	102.92	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	18.8	23.4	96.0	590.7	0.17	1.81	0.15	1.62	0.00	0.15	431.18	81.89	377.24	3.48	270.89	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.8	6.1	6.8	85.5	0.01	2.04	0.00	2.59	0.00	0.02	19.63	14.29	22.44	0.73	177.98	3.32	0.01	0.00	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	193.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	11.3	8.1	3.4	199.5	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	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	20.0	23.1	61.9	705.9	0.27	18.82	0.20	3.88	0.08	0.16	89.97	73.56	199.59	4.31	995.02	14.00	0.05	0.00		
Всего за день:		38.8	46.5	157.9	1 296.6	0.44	20.63	0.35	5.50	0.08	0.31	521.15	155.45	576.83	7.79	1 265.91	23.00	0.05	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.4	21.2	36.0	233.8	0.07	0.00	0.13	1.06	0.00	0.00	123.69	11.97	110.39	1.06	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	83.4	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	1	2011
ЧАЙ С ВИШНЕЙ	200	0.4	0.1	26.2	108.1	0.01	1.52	0.01	0.08	0.00	0.02	22.17	12.31	15.52	0.99	93.81	0.49	0.00	0.00	437	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.7	4.7	36.6	103.5	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 В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	17.4	35.1	124.4	576.2	0.11	1.52	0.14	1.53	0.00	0.03	150.46	30.88	142.71	2.45	119.61	0.49	0.00	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	11.0	198.4	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	113	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	17.8	16.2	26.6	323.7	0.09	22.25	0.02	0.76	0.08	0.14	64.64	44.93	192.85	3.10	523.63	9.89	0.06	0.00	287	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	23.5	21.2	82.5	723.2	0.21	50.33	0.12	1.98	0.08	0.19	88.28	67.59	248.33	5.30	752.90	13.34	0.06	0.00		
Всего за день:		40.9	56.3	206.8	1 299.3	0.32	51.85	0.26	3.51	0.08	0.22	238.74	98.47	391.04	7.75	872.51	13.83	0.06	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25.0	9.0	22.4	275.7	0.06	0.21	0.04	1.84	0.17	0.23	122.96	27.73	194.60	0.84	165.33	1.38	0.02	0.02	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	70.6	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	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	36.5	21.2	82.6	578.9	0.18	60.73	0.07	2.45	0.17	0.39	272.97	66.36	322.29	1.94	557.74	12.38	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.02	1.15	1.14	0.36	0.00	0.03	26.49	19.70	28.51	0.52	115.29	2.88	0.03	0.00	41	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3.6	4.2	8.9	188.0	0.07	11.20	0.25	0.24	0.00	0.00	36.80	22.40	63.20	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	¹ 156.8 5	15.53	0.10	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	31.1	27.8	69.4	752.6	0.34	23.92	1.44	2.50	0.08	0.29	103.70	102.19	376.73	7.06	¹ 327.6 3	20.65	0.14	0.00		
Всего за день:		67.6	48.9	152.0	1 331.5	0.52	84.65	1.51	4.95	0.25	0.68	376.67	168.55	699.02	9.00	¹ 885.3 7	33.03	0.18	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	260.3	0.13	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	150.93	52.89	188.34	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	16.2	16.9	54.2	487.8	0.22	2.03	0.18	0.85	0.00	0.19	311.01	84.69	385.29	4.79	200.15	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.03	0.00	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	24.5	29.0	89.3	718.3	0.23	18.81	0.52	6.26	0.10	0.22	83.38	82.97	298.15	7.84	858.21	14.20	0.08	0.01		
Всего за день:		40.7	45.9	143.5	1 206.1	0.45	20.84	0.70	7.11	0.10	0.41	394.39	167.66	683.44	12.63	1 058.3 6	14.20	0.10	0.01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.3	0.1	26.1	107.2	0.01	1.05	0.00	0.16	0.00	0.02	17.80	8.42	11.38	1.38	100.60	0.50	0.00	0.00	438	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	11.8	18.5	93.4	591.0	0.24	7.34	0.12	1.26	0.15	0.08	190.20	77.36	243.60	6.68	310.50	1.50	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.8	5.7	4.2	79.7	0.01	2.01	0.03	1.36	0.00	0.05	95.72	12.74	63.94	0.69	146.94	3.36	0.01	0.00	50	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	11.0	93.4	0.02	0.32	0.01	1.78	0.09	0.03	15.87	5.65	23.41	0.32	39.21	1.26	0.00	0.00	113	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17.5	22.7	1.1	277.9	0.07	1.16	0.08	2.66	0.20	0.15	21.91	17.57	158.72	1.65	212.93	7.71	0.12	0.02	289	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.60	34.50	148.35	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	31.9	38.7	97.2	865.3	0.31	16.49	0.15	7.93	0.29	0.26	176.30	81.06	434.22	6.56	453.48	14.57	0.13	0.02		
Всего за день:		43.7	57.2	190.6	1 456.3	0.55	23.83	0.27	9.19	0.44	0.34	366.50	158.42	677.82	13.24	763.98	16.07	0.14	0.02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.9	4.0	38.2	225.0	0.20	0.52	0.02	3.33	0.00	0.20	113.54	101.74	206.10	3.23	336.36	10.65	0.01	0.00	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	16.5	7.9	104.1	557.3	0.32	16.04	0.08	3.72	0.00	0.41	241.57	198.83	360.48	5.40	1 091.4 5	19.65	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ВЕСНА	60	0.9	3.4	1.2	38.5	0.01	3.05	0.03	1.43	0.08	0.04	17.91	5.80	20.96	0.45	87.04	2.31	0.01	0.00	28	2011
СУП- ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	3.5	3.2	19.0	119.0	0.07	4.85	0.18	0.15	0.03	0.08	57.89	21.85	71.33	0.74	407.42	6.83	0.02	0.00	79	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	22.7	26.7	0.0	330.2	0.07	0.92	0.09	1.90	0.00	0.16	19.34	20.97	190.60	1.85	248.96	7.70	0.15	0.03	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	35.7	38.5	93.5	865.4	0.33	32.82	0.33	4.69	0.19	0.36	150.31	89.12	385.21	6.07	998.82	19.38	0.20	0.04		
Всего за день:		52.1	46.4	197.6	1 422.7	0.65	48.86	0.41	8.41	0.19	0.77	391.88	287.95	745.69	11.47	2 090.2 7	39.03	0.21	0.04		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.2	36.0	3.3	308.6	0.12	0.00	0.51	5.99	0.00	0.00	359.64	31.64	427.91	5.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	11.4	19.4	191.8	0.04	0.00	0.09	0.28	0.19	0.02	8.63	4.88	26.76	0.41	36.38	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	16.3	65.9	0.00	1.82	0.00	0.02	0.00	0.00	8.51	2.19	1.57	0.02	15.84	0.15	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	29.9	49.5	68.7	718.7	0.24	1.82	0.60	6.88	0.19	0.05	388.88	54.61	498.24	6.31	116.12	0.15	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	2.3	14.5	138.5	0.06	4.04	0.17	0.97	0.00	0.05	19.00	18.51	40.72	0.73	293.01	2.82	0.01	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11.8	4.8	5.3	111.2	0.08	0.75	0.41	0.58	0.30	0.11	39.92	39.76	170.19	0.99	330.50	96.21	0.41	0.01	256	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	197	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	33.6	16.1	94.8	710.6	0.68	7.25	0.78	10.76	0.38	0.31	148.36	136.39	417.99	8.40	¹ 379.5 ₂	107.27	0.44	0.01		
Всего за день:		63.5	65.6	163.5	1 429.3	0.92	9.07	1.38	17.64	0.57	0.36	537.24	191.00	916.23	14.71	¹ 495.6 ₄	107.42	0.44	0.01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	6.8	11.7	21.9	320.1	0.08	0.15	0.10	1.67	0.58	0.13	58.43	18.97	92.43	1.14	128.14	6.85	0.02	0.02	206	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		2008
Итого за прием пищи:	500	8.9	12.2	56.7	475.2	0.14	10.19	0.11	2.69	0.58	0.17	92.51	39.77	128.38	4.55	460.29	8.85	0.03	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011
СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	235.1	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13.2	11.7	4.6	190.5	0.15	9.03	4.19	3.20	0.05	1.07	53.61	15.25	203.47	3.83	255.16	8.30	0.12	0.02	255	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.3	12.9	94.1	0.09	9.68	0.68	0.54	0.00	0.06	68.21	29.50	74.78	1.31	318.07	4.19	0.03	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	117.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	2.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	21.2	21.2	74.0	762.1	0.41	30.80	5.07	7.35	0.05	1.23	164.29	82.68	382.27	8.42	1 181.4 1	20.30	0.17	0.02		
Всего за день:		30.1	33.4	130.7	1 237.3	0.55	40.99	5.18	10.04	0.63	1.40	256.80	122.45	510.65	12.97	1 641.7 0	29.15	0.20	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	647,2	659,7	2377,6	18513,6	7.29	678.41	13.01	115.25	3.46	7.02	4 731.37	2 302.01	8 311.58	147.12	18 558.52	413.87	1.93	0.20
Среднее значение за период	46.2	47.1	169.8	1 322.4	0.52	48.46	0.93	8.23	0.25	0.50	337.96	164.43	593.68	10.51	1 325.61	29.56	0.14	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.0	32.1	53.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	521	734