

Приказ № 45 от 23.04.2026 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7 – 10 лет) в городском оздоровительном лагере "Благоград" с дневным пребыванием на базе ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга "Пансион" с 28.05.2026 г. по 26.06.2026 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	6,40	21,50	30,60	330,70	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	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	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	0,00	059	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	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	089	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	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	0,00	061	
Итого за прием пищи:	700	17,67	34,97	84,82	707,90	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	8,00	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	0,00	062	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10	6,10	9,40	9,90	196,00	0,09	61,60	0,18	0,56	0,00	0,00	20,80	16,00	35,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	100/30	18,90	19,10	1,10	324,00	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	0,00	246,378	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,50	141,00	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	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	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	0,00	063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	830	33,54	34,72	86,70	921,00	0,09	61,60	0,18	0,56	0,00	0,00	20,80	16,00	35,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,68	7,37	51,72	323,57	0,09	0,00	0,04	0,74	0,35	0,14	56,55	16,50	74,31	0,96	132,10	3,25	0,02	0,02	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	25,40	120,00	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	0,00	077	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,60	52,00	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	0,00	065	
Итого за прием пищи:	400	14,48	7,67	86,72	495,57	0,09	0,00	0,04	0,74	0,35	0,14	56,55	16,50	74,31	0,96	132,10	3,25	0,02	0,02		
Всего за день:		65,69	77,36	258,24	2 124,47	0,23	61,60	40,22	1,30	0,35	0,17	86,65	42,40	138,61	2,30	175,00	3,25	0,02	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	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	0,00	3	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	20,00	24,80	25,80	281,00	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	0,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	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	0,00	066	
ТВОРОГ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00	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	0,00	067	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	0,20	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	122,40	0,00	100,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	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	069	
Итого за прием пищи:	735	37,99	43,13	88,16	750,50	0,20	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	122,40	0,00	100,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,60	6,10	2,00	65,00	0,03	14,40	0,10	3,06	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10	6,40	7,00	10,10	242,00	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	0,00	57	2012
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	280	21,70	13,00	22,00	413,00	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	0,00	299	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	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	0,00	070	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
Итого за прием пищи:	830	33,60	27,42	67,40	945,00	0,03	14,40	0,10	3,06	0,00	0,00	18,00	10,80	14,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,23	6,48	57,45	320,62	0,10	0,00	0,02	1,60	0,10	0,04	18,95	11,89	66,61	0,79	100,38	1,71	0,02	0,02	464	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00	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	0,00	071	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00	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	0,00	072	
Итого за прием пищи:	400	14,93	11,88	77,45	472,62	0,10	0,00	0,02	1,60	0,10	0,04	18,95	11,89	66,61	0,79	100,38	1,71	0,02	0,02		
Всего за день:		86,52	82,43	233,01	2 168,12	0,33	19,20	0,12	4,66	0,10	0,04	159,35	22,69	181,81	4,99	100,38	1,71	0,02	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	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	0,00	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	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	0,00	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	0,00	1,16	0,38	0,00	0,00	0,01	6,90	4,60	8,50	0,77	30,00	0,00	0,00	0,00	073	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	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	0,00	074	
КИВИ	100	0,73	0,36	7,40	42,70	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	075	
Итого за прием пищи:	700	37,36	27,41	130,18	718,70	0,00	1,16	0,38	0,00	0,00	0,01	6,90	4,60	8,50	0,77	30,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,50	8,20	2,10	105,00	0,02	3,60	0,07	0,72	0,00	0,00	207,60	12,00	123,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	27	2008
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/2	5,60	6,50	9,90	206,20	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	86	2012
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	11,60	12,90	10,00	256,00	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	0,00	281	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(КАПУСТА ЦВЕТНАЯ) С МАСЛОМ	150	3,80	4,20	5,00	114,00	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	0,00	320	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	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	076	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
Итого за прием пищи:	792	31,16	33,30	61,30	912,00	0,02	3,60	0,07	0,72	0,00	0,00	207,60	12,00	123,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,46	5,43	47,65	262,79	0,06	0,00	0,04	0,37	0,21	0,05	11,54	7,52	49,34	0,57	69,51	1,98	0,01	0,01	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	25,40	120,00	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	0,00	077	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	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	0,00	078	
Итого за прием пищи:	400	7,56	5,73	81,95	426,79	0,06	0,00	0,04	0,37	0,21	0,05	11,54	7,52	49,34	0,57	69,51	1,98	0,01	0,01		
Всего за день:		76,08	66,44	273,43	2 057,49	0,08	4,76	0,49	1,09	0,21	0,06	226,04	24,12	180,84	2,00	99,51	1,98	0,01	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	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	0,00	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	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	0,00	079	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	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	0,00	061	
ТВОРОГ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00	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	0,00	067	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,40	0,27	12,20	64,50	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	080	
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,66	6,10	2,20	64,00	0,03	34,80	0,10	3,06	0,00	0,00	12,00	9,00	13,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	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	0,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	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	0,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,80	4,60	18,00	125,00	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	0,00	322	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	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	81	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	800	28,06	25,40	82,35	913,00	0,04	47,80	0,10	3,16	0,00	0,00	20,00	12,00	18,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,62	7,65	65,36	356,44	0,08	0,08	0,03	1,60	0,20	0,06	23,23	12,08	62,49	1,06	135,87	2,14	0,01	0,02	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00	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	0,00	071	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00	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	0,00	082	
Итого за прием пищи:	400	13,12	12,75	83,76	506,44	0,08	0,08	0,03	1,60	0,20	0,06	23,23	12,08	62,49	1,06	135,87	2,14	0,01	0,02		
Всего за день:		65,33	63,17	241,63	2 158,94	0,17	47,88	40,13	4,76	0,20	0,09	52,53	33,98	109,79	2,22	178,77	2,14	0,01	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	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	0,00	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	0,12	1,20	0,05	0,36	0,00	0,00	76,80	33,60	121,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	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	0,00	066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	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	0,00	083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	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	0,00	084	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
Итого за прием пищи:	760	23,47	24,09	117,66	752,20	0,12	1,20	0,05	0,36	0,00	0,00	76,80	33,60	121,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,60	74,00	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	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/20	3,70	2,00	10,40	266,40	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	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	14,60	3,50	25,70	344,00	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	0,00	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,20	40,20	117,00	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	085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	840	23,71	10,72	107,30	935,40	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		
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,56	3,16	56,09	290,36	0,11	0,00	0,00	0,50	0,00	0,03	16,12	12,03	65,14	0,76	101,93	1,23	0,02	0,02	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	25,40	120,00	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	0,00	077	
ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00	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	0,00	086	
Итого за прием пищи:	400	11,46	3,26	90,99	455,36	0,11	0,00	0,00	0,50	0,00	0,03	16,12	12,03	65,14	0,76	101,93	1,23	0,02	0,02		
Всего за день:		58,64	38,07	315,95	2 142,96	0,24	3,20	0,05	0,96	0,00	0,03	99,92	47,63	192,34	3,56	101,93	1,23	0,02	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,70	5,40	20,50	179,00	0,11	0,97	0,04	0,58	0,00	0,00	110,58	28,13	141,62	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	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	0,00	059	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	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	089	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	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	0,00	091	
Итого за прием пищи:	715	17,17	20,37	102,92	665,20	0,16	0,97	40,04	0,58	0,00	0,03	119,88	38,03	170,72	2,56	42,90	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,50	8,20	2,10	105,00	0,02	3,60	0,07	0,72	0,00	0,00	207,60	12,00	123,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/40/1	5,00	4,50	15,70	153,20	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	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	21,60	16,20	27,50	442,20	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	250	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	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	0,00	063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	841	37,04	30,22	99,50	952,40	0,02	3,60	0,07	0,72	0,00	0,00	207,60	12,00	123,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,68	7,37	51,72	323,57	0,09	0,00	0,04	0,74	0,35	0,14	56,55	16,50	74,31	0,96	132,10	3,25	0,02	0,02	479	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00	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	0,00	071	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,60	52,00	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	0,00	065	
Итого за прием пищи:	400	19,08	12,67	70,72	481,57	0,09	0,00	0,04	0,74	0,35	0,14	56,55	16,50	74,31	0,96	132,10	3,25	0,02	0,02		
Всего за день:		73,29	63,26	273,14	2 099,17	0,27	4,57	40,15	2,04	0,35	0,17	384,03	66,53	368,03	4,18	175,00	3,25	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	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	0,00	3	2012	
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	14,60	27,20	7,00	278,00	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	0,00	217	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	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	0,00	066		
ТВОРОГ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00	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	0,00	067		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	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	0,00	083		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	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	069		
Итого за прием пищи:	735	32,59	45,53	69,36	747,50	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			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,80	5,70	4,30	110,00	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	0,00	31	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10	6,00	8,10	7,50	168,40	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	67	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,70	14,10	48,80	444,30	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	304	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	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	0,00	070		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012		
Итого за прием пищи:	840	70,40	29,22	93,90	947,70	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			
Полдник																						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,23	6,48	57,45	320,62	0,10	0,00	0,02	1,60	0,10	0,04	18,95	11,89	66,61	0,79	100,38	1,71	0,02	0,02	464	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	25,40	120,00	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	0,00	077		
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00	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	0,00	072		
Итого за прием пищи:	400	10,33	6,88	93,45	486,62	0,10	0,00	0,02	1,60	0,10	0,04	18,95	11,89	66,61	0,79	100,38	1,71	0,02	0,02			
Всего за день:			113,32	81,63	256,71	2 181,82	0,10	0,00	0,02	1,60	0,10	0,04	18,95	11,89	66,61	0,79	100,38	1,71	0,02	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	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	0,00	2	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	160	24,20	17,20	38,90	300,00	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	0,00	235	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	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	0,00	073	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	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	0,00	074	
КИВИ	100	0,73	0,36	7,40	42,70	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	075	
Итого за прием пищи:	700	34,26	25,61	135,88	695,70	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	6,10	1,40	62,00	0,03	9,00	0,01	4,50	0,00	0,00	21,00	13,00	38,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2008
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/2	5,60	6,50	9,90	206,20	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	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	19,40	15,60	4,10	234,00	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	0,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	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	0,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	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	076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	842	38,58	32,02	92,10	973,00	0,03	9,00	0,01	4,50	0,00	0,00	21,00	13,00	38,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,46	5,43	47,65	262,79	0,06	0,00	0,04	0,37	0,21	0,05	11,54	7,52	49,34	0,57	69,51	1,98	0,01	0,01	451	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00	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	0,00	071	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	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	0,00	078	
Итого за прием пищи:	400	12,16	10,73	65,95	412,79	0,06	0,00	0,04	0,37	0,21	0,05	11,54	7,52	49,34	0,57	69,51	1,98	0,01	0,01		
Всего за день:		85,00	68,36	293,93	2 081,49	0,09	9,00	0,05	4,87	0,21	0,05	32,54	20,52	87,34	1,27	69,51	1,98	0,01	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	8,80	8,40	27,30	244,40	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	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	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	0,00	079	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	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	0,00	091	
ТВОРОГ В ИНД.УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00	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	0,00	067	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,40	0,27	12,20	64,50	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	080	
Итого за прием пищи:	720	25,75	27,42	96,62	756,90	0,05	0,00	40,00	0,00	0,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62	42,90	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,70	6,10	2,20	64,00	0,03	34,80	0,10	3,06	0,00	0,00	12,00	9,00	13,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	25	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	246,00	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	0,00	73	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	13,20	8,45	12,40	250,00	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	0,00	266	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,40	6,80	18,30	149,00	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	0,00	126	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	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	81	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	800	28,80	30,25	80,00	911,00	0,04	47,80	0,10	3,16	0,00	0,00	20,00	12,00	18,20	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,62	7,65	65,36	356,44	0,08	0,08	0,03	1,60	0,20	0,06	23,23	12,08	62,49	1,06	135,87	2,14	0,01	0,02	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	25,40	120,00	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	0,00	077	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00	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	0,00	082	
Итого за прием пищи:	400	8,52	7,75	99,76	520,44	0,08	0,08	0,03	1,60	0,20	0,06	23,23	12,08	62,49	1,06	135,87	2,14	0,01	0,02		
Всего за день:		63,07	65,42	276,38	2 188,34	0,17	47,88	40,13	4,76	0,20	0,09	52,53	33,98	109,79	2,22	178,77	2,14	0,01	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	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	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	0,08	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	136,50	25,50	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	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	0,00	066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	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	0,00	083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	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	0,00	084	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	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	0,00	060	
Итого за прием пищи:	760	23,17	24,19	109,66	741,00	0,08	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	136,50	25,50	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,80	3,10	6,50	74,00	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	0,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/35/1	5,30	2,90	14,90	149,00	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	0,00	84	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	22,40	9,80	9,00	288,00	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	0,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,80	6,10	15,70	153,00	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	0,00	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,20	40,20	117,00	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	085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	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	0,00	0.56	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	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	0,00	012	
Итого за прием пищи:	806	35,90	23,40	112,70	915,00	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		
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,56	3,16	56,09	290,36	0,11	0,00	0,00	0,50	0,00	0,03	16,12	12,03	65,14	0,76	101,93	1,23	0,02	0,02	477	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00	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	0,00	071	
ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00	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	0,00	086	
Итого за прием пищи:	400	16,06	8,26	74,99	441,36	0,11	0,00	0,00	0,50	0,00	0,03	16,12	12,03	65,14	0,76	101,93	1,23	0,02	0,02		
Всего за день:		75,13	55,85	297,35	2 097,36	0,20	3,50	0,06	0,75	0,00	0,03	159,62	39,53	200,14	1,16	101,93	1,23	0,02	0,02		

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	762,07	661,99	2 719,77	21 300,16	1,88	201,59	161,42	26,79	1,72	0,77	1 272,16	343,27	1 635,30	24,69	1 281,18	20,62	0,16	0,18
Среднее значение за период	76,21	66,20	271,98	2 130,02	0,19	20,16	16,14	2,68	0,17	0,08	127,22	34,33	163,53	2,47	128,12	2,06	0,02	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	28.0	57.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	723	822	400