

Согласовано



Утверждаю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

1 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,7 | 8,0 | 38,4 | 249,6 | 0,06 | 1,30 | 0,06 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 122,86 | 34,92 | 150,02 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 1,90 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 14,1 | 21,7 | 79,1 | 568,7 | 0,15 | 2,40 | 0,17 | 1,71 | 0,15 | 0,25 | 350,89 | 71,78 | 335,16 | 3,11 | 348,26 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 14,5 | 10,1 | 14,0 | 208,5 | 0,04 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 0,12 | 0,15 | 113,40 | 18,29 | 154,22 | 0,63 | 110,02 | 0,96 | 0,02 | 0,02 | 223 | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 | 50 | 1,3 | 5,5 | 5,4 | 77,6 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 31,25 | 4,03 | 27,22 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 24,2 | 21,0 | 60,0 | 530,4 | 0,15 | 1,25 | 0,14 | 0,95 | 0,12 | 0,39 | 371,48 | 59,18 | 364,68 | 2,72 | 456,78 | 19,95 | 0,02 | 0,02 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ | 180 | 6,0 | 7,8 | 37,2 | 243,2 | 0,08 | 0,84 | 0,07 | 1,20 | 0,09 | 0,05 | 20,38 | 11,39 | 50,79 | 1,12 | 158,15 | 0,77 | 0,01 | 0,01 | ТТК 8 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 14,4 | 13,2 | 77,8 | 487,5 | 0,17 | 1,94 | 0,11 | 1,79 | 0,09 | 0,29 | 247,21 | 48,25 | 234,03 | 2,91 | 504,91 | 19,76 | 0,01 | 0,01 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 200 | 9,2 | 16,2 | 17,8 | 255,6 | 0,08 | 23,11 | 0,49 | 4,86 | 0,00 | 0,10 | 72,01 | 39,97 | 117,58 | 2,00 | 410,06 | 7,20 | 0,08 | 0,01 | 177 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 17,6 | 21,6 | 58,5 | 499,9 | 0,17 | 24,21 | 0,53 | 5,45 | 0,00 | 0,34 | 298,84 | 76,83 | 300,82 | 3,79 | 756,82 | 26,19 | 0,08 | 0,01 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ | 150 | 14,2 | 15,1 | 36,5 | 337,9 | 0,23 | 0,90 | 0,29 | 7,30 | 0,00 | 0,16 | 31,44 | 125,62 | 232,64 | 4,70 | 350,74 | 5,14 | 0,07 | 0,01 | КК | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 22,5 | 20,5 | 77,1 | 582,1 | 0,32 | 2,00 | 0,33 | 7,89 | 0,00 | 0,40 | 258,27 | 162,48 | 415,88 | 6,49 | 697,50 | 24,13 | 0,07 | 0,01 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | |

| Прием пищи, наименование блюда | порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | | | | | | № туры | рецептур |
|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------|------|--------|----------|
| | | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,4 | 8,3 | 36,3 | 248,9 | 0,08 | 0,58 | 0,05 | 1,23 | 0,10 | 0,15 | 124,34 | 19,83 | 113,93 | 0,49 | 219,36 | 10,04 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 59,2 | 0,01 | 24,00 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,01 | 16,95 | 9,93 | 8,91 | 0,35 | 105,88 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 | | |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 15,9 | 14,4 | 75,3 | 497,2 | 0,17 | 25,68 | 0,10 | 1,45 | 0,10 | 0,39 | 362,21 | 57,29 | 294,26 | 1,31 | 660,90 | 29,33 | 0,02 | 0,00 | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 3,3 | 38,8 | 199,8 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 0,05 | 0,02 | 17,70 | 27,24 | 73,51 | 0,50 | 55,51 | 0,76 | 0,03 | 0,01 | 304 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9,2 | 4,9 | 4,1 | 97,7 | 0,07 | 1,67 | 0,34 | 2,19 | 0,00 | 0,07 | 31,23 | 36,29 | 136,54 | 0,68 | 314,74 | 86,40 | 0,37 | 0,01 | 231 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 21,3 | 13,6 | 83,5 | 541,8 | 0,19 | 2,77 | 0,40 | 3,10 | 0,05 | 0,33 | 275,76 | 100,39 | 393,29 | 2,97 | 717,01 | 106,15 | 0,40 | 0,02 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 9,9 | 20,2 | 3,0 | 264,1 | 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 | 210 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 18,3 | 25,6 | 43,7 | 508,3 | 0,09 | 1,10 | 0,04 | 0,59 | 0,00 | 0,24 | 226,83 | 36,86 | 183,24 | 1,79 | 346,76 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 7,1 | 15,9 | 27,1 | 281,0 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 93,00 | 9,00 | 83,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 210 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 15,5 | 21,3 | 67,7 | 525,2 | 0,14 | 1,10 | 0,14 | 1,39 | 0,00 | 0,24 | 319,83 | 45,86 | 266,24 | 2,59 | 346,76 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ | 150 | 1,1 | 3,3 | 3,4 | 297,5 | 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 | 395 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,21 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,5 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 215,22 | 23,63 | 151,92 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 9,5 | 8,7 | 44,0 | 541,7 | 0,09 | 1,10 | 0,04 | 0,59 | 0,00 | 0,24 | 226,83 | 36,86 | 183,24 | 1,79 | 346,76 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | | |