

Согласовано:



Утверждаю:



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья  
для детей - инвалидов  
возрастной группы 12 лет и старше**

## 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,6	11,6	56,7	366,2	0,08	0,74	0,06	0,50	0,14	0,19	160,64	46,87	194,79	0,76	277,25	13,83	0,03	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,5</b>	<b>29,5</b>	<b>107,2</b>	<b>768,6</b>	<b>0,19</b>	<b>1,84</b>	<b>0,21</b>	<b>1,81</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>393,41</b>	<b>89,67</b>	<b>396,00</b>	<b>2,94</b>	<b>652,06</b>	<b>32,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	6,6	6,7	22,6	177,4	0,13	7,53	0,24	1,63	0,00	0,09	35,80	29,61	94,66	1,49	571,71	6,45	0,07	0,00	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	21,43	150,30	223,05	5,23	315,96	2,73	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,3	20,6	14,8	282,5	0,07	2,42	0,29	4,82	0,19	0,09	42,76	22,12	108,47	1,39	230,30	5,83	0,05	0,01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,8</b>	<b>35,1</b>	<b>120,2</b>	<b>915,9</b>	<b>0,53</b>	<b>9,95</b>	<b>0,55</b>	<b>13,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>118,67</b>	<b>218,68</b>	<b>463,98</b>	<b>9,01</b>	<b>1 183,46</b>	<b>15,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>64,6</b>	<b>227,4</b>	<b>1 684,5</b>	<b>0,72</b>	<b>11,79</b>	<b>0,76</b>	<b>14,88</b>	<b>0,65</b>	<b>0,82</b>	<b>512,08</b>	<b>308,35</b>	<b>859,98</b>	<b>11,95</b>	<b>1 835,52</b>	<b>47,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22,3	15,5	21,5	321,4	0,06	0,24	0,10	0,40	0,19	0,27	174,64	28,19	237,48	0,98	169,49	1,48	0,03	0,02	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>34,8</b>	<b>32,1</b>	<b>82,8</b>	<b>766,8</b>	<b>0,21</b>	<b>1,34</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>468,11</b>	<b>79,05</b>	<b>490,28</b>	<b>3,73</b>	<b>542,05</b>	<b>20,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	8,0	9,6	25,6	220,1	0,11	5,29	0,27	1,56	0,18	0,11	42,72	26,68	100,48	1,40	435,54	6,51	0,06	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17,0	25,3	50,1	496,0	0,10	2,28	0,37	6,00	0,00	0,13	26,60	50,98	208,45	1,99	311,50	6,09	0,12	0,02	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,7</b>	<b>35,1</b>	<b>112,6</b>	<b>881,3</b>	<b>0,27</b>	<b>7,57</b>	<b>0,64</b>	<b>8,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>88,00</b>	<b>94,31</b>	<b>346,73</b>	<b>4,29</b>	<b>812,53</b>	<b>12,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>67,3</b>	<b>195,4</b>	<b>1 648,1</b>	<b>0,48</b>	<b>8,91</b>	<b>0,86</b>	<b>10,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>556,11</b>	<b>173,36</b>	<b>837,01</b>	<b>8,02</b>	<b>1 354,58</b>	<b>33,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>		

## 3 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
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	250	8,4	8,3	51,6	314,7	0,10	1,17	0,08	1,59	0,07	0,05	27,99	15,84	70,11	1,55	219,28	1,06	0,02	0,02	ТТК В	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>18,3</b>	<b>26,2</b>	<b>102,1</b>	<b>717,1</b>	<b>0,21</b>	<b>2,27</b>	<b>0,23</b>	<b>2,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>260,76</b>	<b>58,64</b>	<b>271,32</b>	<b>3,73</b>	<b>594,09</b>	<b>20,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	48,13	31,86	93,40	1,59	546,27	9,18	0,07	0,00	77	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	8,2	40,1	311,0	0,52	0,00	0,04	7,99	0,13	0,12	78,20	69,81	175,61	5,42	628,40	4,37	0,03	0,00	199	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,8	18,9	5,2	255,2	0,14	10,14	4,39	1,25	0,18	1,03	11,96	16,62	182,07	4,01	184,90	4,16	0,12	0,02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>41,5</b>	<b>38,3</b>	<b>97,1</b>	<b>917,0</b>	<b>0,81</b>	<b>17,32</b>	<b>4,68</b>	<b>12,83</b>	<b>0,31</b>	<b>1,28</b>	<b>156,97</b>	<b>134,94</b>	<b>488,88</b>	<b>11,92</b>	<b>1 425,06</b>	<b>17,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>		

Всего за день:	59,8	64,5	199,2	1 634,1	1,02	19,59	4,91	15,73	0,61	1,60	417,73	193,58	760,20	15,65	2 019,16	37,76	0,26	0,04		
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------	--	--

#### 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	300	13,7	24,2	26,7	382,4	0,12	34,64	0,73	7,34	0,00	0,16	107,90	59,84	175,42	2,99	613,90	10,74	0,12	0,01	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>23,6</b>	<b>29,8</b>	<b>77,1</b>	<b>672,6</b>	<b>0,23</b>	<b>35,74</b>	<b>0,77</b>	<b>8,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>338,87</b>	<b>102,64</b>	<b>373,78</b>	<b>5,14</b>	<b>986,46</b>	<b>29,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК	280	6,1	8,8	16,3	174,1	0,09	5,78	0,23	1,99	0,00	0,10	38,61	27,09	100,91	1,24	437,69	5,84	0,05	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,0	36,1	44,1	578,0	0,31	22,94	0,64	10,13	0,00	0,27	58,51	79,08	275,96	3,99	1 679,77	19,61	0,18	0,02	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>45,1</b>	<b>97,4</b>	<b>917,3</b>	<b>0,46</b>	<b>28,72</b>	<b>0,87</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>115,80</b>	<b>122,82</b>	<b>414,67</b>	<b>6,13</b>	<b>2 182,95</b>	<b>25,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>74,9</b>	<b>174,5</b>	<b>1 589,8</b>	<b>0,69</b>	<b>64,46</b>	<b>1,64</b>	<b>21,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,81</b>	<b>454,67</b>	<b>225,46</b>	<b>788,45</b>	<b>11,27</b>	<b>3 169,41</b>	<b>55,18</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>		

#### 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	21,3	17,6	60,9	487,4	0,38	1,41	0,47	9,89	0,00	0,26	50,32	207,66	369,14	7,65	559,79	7,78	0,08	0,02	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,2</b>	<b>23,2</b>	<b>111,3</b>	<b>777,6</b>	<b>0,49</b>	<b>2,51</b>	<b>0,51</b>	<b>10,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,51</b>	<b>281,29</b>	<b>250,46</b>	<b>567,50</b>	<b>9,80</b>	<b>932,35</b>	<b>26,77</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ПОЛЕВОЙ	280	7,0	7,0	24,4	188,1	0,16	7,53	0,24	1,75	0,00	0,10	37,26	38,39	115,04	1,67	587,26	6,91	0,07	0,00	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	269,87	6,27	0,10	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>28,2</b>	<b>115,9</b>	<b>830,6</b>	<b>0,34</b>	<b>10,36</b>	<b>0,74</b>	<b>4,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>95,46</b>	<b>110,30</b>	<b>375,46</b>	<b>4,81</b>	<b>922,62</b>	<b>13,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>51,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1 608,1</b>	<b>0,83</b>	<b>12,87</b>	<b>1,25</b>	<b>15,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>376,75</b>	<b>360,76</b>	<b>942,96</b>	<b>14,61</b>	<b>1 854,97</b>	<b>39,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>		

#### 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,7	10,6	56,9	368,3	0,12	0,92	0,06	1,86	0,11	0,23	197,56	31,39	180,40	0,76	347,91	16,00	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,8</b>	<b>29,7</b>	<b>106,2</b>	<b>781,2</b>	<b>0,24</b>	<b>26,02</b>	<b>0,22</b>	<b>2,41</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>441,03</b>	<b>71,45</b>	<b>376,58</b>	<b>1,81</b>	<b>810,10</b>	<b>35,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	280	6,3	13,3	14,9	209,6	0,10	7,20	0,25	3,45	0,00	0,10	46,52	32,31	97,59	1,63	551,71	9,34	0,07	0,00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,9	41,9	238,4	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,03	11,00	8,81	48,71	1,11	76,06	0,92	0,01	0,02	331	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	11,2	13,8	12,2	218,1	0,07	2,26	0,30	0,59	0,08	0,10	42,14	23,61	119,55	1,43	242,63	5,64	0,06	0,01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,8</b>	<b>32,3</b>	<b>105,0</b>	<b>831,3</b>	<b>0,31</b>	<b>9,46</b>	<b>0,57</b>	<b>6,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>120,34</b>	<b>81,38</b>	<b>303,65</b>	<b>5,07</b>	<b>935,89</b>	<b>15,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>62,0</b>	<b>212,2</b>	<b>1 612,5</b>	<b>0,55</b>	<b>35,48</b>	<b>0,79</b>	<b>8,83</b>	<b>0,50</b>	<b>0,76</b>	<b>591,37</b>	<b>152,83</b>	<b>680,23</b>	<b>6,88</b>	<b>1 745,99</b>	<b>51,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>		

## 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	3,9	51,7	261,6	0,05	0,00	0,02	0,41	0,06	0,03	23,42	36,31	97,88	0,66	73,91	1,01	0,04	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,4	4,5	108,6	0,07	1,85	0,38	2,43	0,00	0,08	34,70	40,33	151,71	0,76	349,72	96,00	0,41	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>25,0</b>	<b>14,9</b>	<b>106,6</b>	<b>660,4</b>	<b>0,23</b>	<b>2,95</b>	<b>0,44</b>	<b>3,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>289,09</b>	<b>119,44</b>	<b>447,95</b>	<b>3,57</b>	<b>796,19</b>	<b>116,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8,3	7,2	20,4	180,0	0,19	7,66	0,28	2,43	0,00	0,11	40,86	37,86	113,33	2,05	651,09	7,13	0,07	0,00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	280	20,1	33,4	39,4	541,1	0,26	39,04	1,01	5,63	0,16	0,29	110,64	87,59	280,98	4,62	1 541,39	20,54	0,18	0,02	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32,2</b>	<b>40,9</b>	<b>96,7</b>	<b>886,3</b>	<b>0,51</b>	<b>46,70</b>	<b>1,29</b>	<b>9,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,43</b>	<b>170,18</b>	<b>142,10</b>	<b>432,11</b>	<b>7,57</b>	<b>2 257,97</b>	<b>27,67</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>55,7</b>	<b>203,3</b>	<b>1 546,7</b>	<b>0,74</b>	<b>49,65</b>	<b>1,73</b>	<b>12,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,79</b>	<b>459,27</b>	<b>261,54</b>	<b>880,06</b>	<b>11,14</b>	<b>3 054,16</b>	<b>143,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,04</b>		

## 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	35,8	5,3	410,7	0,09	0,48	0,43	2,85	2,88	0,55	154,15	22,70	266,93	2,66	298,62	31,05	0,05	0,04	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,5</b>	<b>45,8</b>	<b>59,5</b>	<b>760,4</b>	<b>0,21</b>	<b>5,08</b>	<b>0,57</b>	<b>3,83</b>	<b>2,88</b>	<b>0,83</b>	<b>405,62</b>	<b>73,00</b>	<b>483,79</b>	<b>5,16</b>	<b>828,68</b>	<b>50,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	8,9	12,7	153,8	0,07	8,67	0,25	2,31	0,00	0,09	54,73	28,59	77,88	1,52	402,36	6,70	0,05	0,00	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	23,09	150,40	223,39	5,25	316,00	2,73	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	8,0	16,4	5,9	212,6	0,05	1,79	0,05	3,09	0,00	0,07	29,87	12,39	83,01	0,91	167,34	5,09	0,06	0,01	375	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,0</b>	<b>33,1</b>	<b>101,3</b>	<b>822,4</b>	<b>0,45</b>	<b>10,46</b>	<b>0,32</b>	<b>12,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>126,37</b>	<b>208,03</b>	<b>422,08</b>	<b>8,58</b>	<b>951,19</b>	<b>14,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>78,9</b>	<b>160,9</b>	<b>1 582,8</b>	<b>0,66</b>	<b>15,54</b>	<b>0,89</b>	<b>15,85</b>	<b>2,97</b>	<b>1,17</b>	<b>531,99</b>	<b>281,03</b>	<b>905,87</b>	<b>13,74</b>	<b>1 779,87</b>	<b>64,56</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>		

## 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,5	13,4	50,2	377,2	0,10	0,07	0,08	1,77	0,10	0,10	200,22	17,56	158,41	1,53	113,17	1,10	0,03	0,03	210	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	2008	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,3</b>	<b>23,4</b>	<b>104,4</b>	<b>726,9</b>	<b>0,22</b>	<b>4,67</b>	<b>0,22</b>	<b>2,75</b>	<b>0,10</b>	<b>0,38</b>	<b>451,69</b>	<b>67,86</b>	<b>375,27</b>	<b>4,03</b>	<b>643,23</b>	<b>20,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	7,2	13,2	12,7	198,4	0,11	6,64	0,27	3,59	0,10	0,11	45,39	61,49	108,61	4,60	715,56	6,94	0,14	0,01	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	8,3	25,7	193,7	0,15	12,46	0,06	0,34	0,13	0,13	50,08	36,13	102,53	1,45	917,30	10,25	0,05	0,00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,2	20,1	5,2	267,4	0,14	10,40	4,55	1,52	0,20	1,05	12,19	16,82	186,89	4,13	190,33	4,23	0,13	0,02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,9</b>	<b>41,9</b>	<b>80,6</b>	<b>824,6</b>	<b>0,46</b>	<b>29,50</b>	<b>4,86</b>	<b>6,23</b>	<b>0,43</b>	<b>1,32</b>	<b>126,34</b>	<b>131,09</b>	<b>435,83</b>	<b>11,08</b>	<b>1 888,68</b>	<b>21,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>		

Всего за день:	52,2	65,4	185,0	1 551,5	0,68	34,17	5,08	8,98	0,53	1,70	578,03	198,95	811,10	15,11	2 531,91	41,57	0,37	0,06
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	250	1,8	5,5	5,7	496,8	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	0,00	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>11,7</b>	<b>11,0</b>	<b>56,1</b>	<b>787,0</b>	<b>0,11</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>230,97</b>	<b>42,80</b>	<b>198,36</b>	<b>2,15</b>	<b>372,56</b>	<b>18,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	280	7,0	8,0	22,3	188,9	0,16	7,53	0,24	2,69	0,00	0,12	36,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,9	15,7	16,4	242,6	0,06	1,29	0,04	4,21	0,12	0,07	19,03	17,28	97,82	1,15	145,92	4,18	0,06	0,01	279	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,0</b>	<b>29,4</b>	<b>122,2</b>	<b>849,6</b>	<b>0,32</b>	<b>8,82</b>	<b>0,30</b>	<b>8,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>95,31</b>	<b>118,53</b>	<b>345,54</b>	<b>4,78</b>	<b>886,61</b>	<b>11,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,7</b>	<b>40,5</b>	<b>178,2</b>	<b>1 636,6</b>	<b>0,43</b>	<b>9,92</b>	<b>0,34</b>	<b>9,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>326,28</b>	<b>161,33</b>	<b>543,90</b>	<b>6,93</b>	<b>1 259,17</b>	<b>30,79</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>			