

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в МКОУ Отрокская СОШ - филиал Д\с "Улыбка"

С отварными овощами

Сезон: Осень зима

Возрастная категория: с 3-7 лет

**ДЕНЬ1**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	100	3,02	2,8	9,12	<b>73,8</b>	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
		200	6,04	5,6	18,24	<b>147,6</b>	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
3	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	<b>340</b>	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		60	3,672	11,328	21,93	<b>204</b>	0,072	0,048	0	13,95	0,93
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	<b>72,67</b>	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	<b>145,34</b>	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>19,204</b>	<b>23,68</b>	<b>95,158</b>	<b>668,484</b>	<b>0,272</b>	<b>0,568</b>	<b>8,28</b>	<b>369,31</b>	<b>1,61</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	0,01	0,01	2	7	1,4
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>
<b>ОБЕД</b>											
7	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,67	9,17	4,33	<b>115</b>	0,03	0,03	9,83	27,3	0
		60	2,202	5,502	2,598	<b>69</b>	0,018	0,018	5,898	16,38	0
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	100	1,54	0,87	2,71	<b>32,49</b>	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44
		200	3,08	1,74	5,42	<b>64,98</b>	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
110	Курица отварная	100	22,26	14,21		<b>232,47</b>	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
		80	17,808	11,368		185,976	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	<b>180,34</b>	0,14	0,07	0,001	9,49	3,03
		150	8,55	7,23	41,175	<b>270,51</b>	0,21	0,105	0,0015	14,235	4,545
122	Кисель витаминизированный	100			9,8	<b>40</b>	0,3	0,3	15	4,5	
		200			19,6	<b>80</b>	0,6	0,6	30	9	0
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	94,5		0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>34,64</b>	<b>26,34</b>	<b>90,958</b>	<b>764,966</b>	<b>0,984</b>	<b>7,519</b>	<b>46,9515</b>	<b>112,275</b>	<b>6,413</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
131	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	<b>56</b>	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
141	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,95	33,77	<b>201,05</b>	0,14	0,16	1,81	75,7	1,453
		180	13,05	8,91	60,786	<b>361,89</b>	0,252	0,288	3,258	136,26	2,6154
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	0,02	10	2,2	16
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>19,05</b>	<b>15,71</b>	<b>78,786</b>	<b>520,89</b>	<b>0,322</b>	<b>0,568</b>	<b>14,458</b>	<b>380,46</b>	<b>18,8154</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>73,394</b>	<b>65,83</b>	<b>275,002</b>	<b>2000,34</b>	<b>1,588</b>	<b>8,665</b>	<b>71,6895</b>	<b>869,045</b>	<b>28,2384</b>
	<b>норма</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ2**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
<b>ЗАВТРАК</b>											
66	Каша гречневая молочная жидкая	100	3,49	5,21	12,5	<b>111,19</b>	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
		200	6,98	10,42	25	<b>222,38</b>	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	<b>292,73</b>	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
		60	2,736	4,29	31,506	175,638	0,054	0,03	0,522	11,454	0,75
391	Чай-заварка	100	0,2	0,05	0,04	<b>1,4</b>		0,01	0,1	9,81	0,82
		200	0,4	0,1	0,08	<b>2,8</b>	0	0,02	0,2	19,62	1,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>15,028</b>	<b>16,522</b>	<b>90,074</b>	<b>572,362</b>	<b>0,154</b>	<b>0,27</b>	<b>1,622</b>	<b>215,554</b>	<b>3,89</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
124	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	<b>69,2</b>	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	<b>138,4</b>	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
20	Салат отворной свеклы с чесноком растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	<b>103,53</b>	0,02	0,04	4,81	39,59	1,53
		60	0,996	4,254	5,1	<b>62,118</b>	0,012	0,024	2,886	23,754	0,918
32	Щи со сметаной	100	0,84	0,67	3,69	<b>24,66</b>	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31
		200	1,68	1,34	7,38	<b>49,32</b>	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
254	Рыба запеченная	100	13,62	7,45	9,73	<b>160</b>	0,07	0,12	0,8	58	0,92
		80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,096	0,64	46,4	0,736
58	Кортофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	<b>82,6</b>	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
		150	3,255	4,68	8,04	<b>123,9</b>	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
126	Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	<b>53,72</b>	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>20,867</b>	<b>16,734</b>	<b>77,429</b>	<b>565,278</b>	<b>0,253</b>	<b>10,73</b>	<b>27,201</b>	<b>218,174</b>	<b>3,689</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	<b>84,91</b>	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	<b>224</b>	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
		180	26,514	17,892	34,074	<b>403,2</b>	0,072	0,396	0,342	216,9	1,116
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	<b>43</b>	0,04	0,03	60	0,3	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>32,914</b>	<b>25,192</b>	<b>64,534</b>	<b>616,02</b>	<b>0,152</b>	<b>0,666</b>	<b>61,422</b>	<b>438,34</b>	<b>35,816</b>
	<b>ВСЕГО</b>		74,249	64,848	245,977	1892,06	0,619	11,986	91,605	1105,048	43,615
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ3**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
<b>ЗАВТРАК</b>											
92	Суп молочный манный	100	2,74	2,52	8,05	<b>65,9</b>	0,04	0,1	0,49	85,54	0,13
		200	5,48	5,04	16,1	<b>131,8</b>	0,08	0,2	0,98	171,08	0,26
152	Вафли	100	2,92	3,33	77,5	<b>354,17</b>					
		80	2,336	2,664	62	<b>283,336</b>	0				
						0					
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,4	2,4	10,98	<b>73,92</b>	0,02	0,1	0,45	92,46	0,09
		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
		80	4,912	1,712	33,488	<b>171,544</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>18,756</b>	<b>14,644</b>	<b>141,92</b>	<b>777,406</b>	<b>0,16</b>	<b>0,6</b>	<b>2,78</b>	<b>540,92</b>	<b>0,62</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	<b>69,2</b>	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	<b>138,4</b>	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
43	Салат из капусты с морковью	100	0,321	1,739	1,216	<b>21,496</b>	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
		60	0,1926	1,0434	0,7296	12,8976	0,0054	0,0066	5,52	6,408	0,0888
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	100	1,69	0,95	6,12	<b>47,37</b>	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44
		250	4,225	2,375	15,3	<b>118,425</b>	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	<b>225,82</b>	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26
		80	13,384	12,624	3,4	<b>180,656</b>	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
77	Вермшель с маслом	100	3,9	4,1	20,84	<b>138,25</b>	0,04	0,01		4,21	0,54
		180	7,02	7,38	37,512	<b>248,85</b>	0,072	0,018	0	7,578	0,972
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	<b>54,64</b>	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		200	3,12	3,24	17,7	<b>109,28</b>	0,012	0,14	0,66	128,1	0,64
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>28,0856</b>	<b>22,0744</b>	<b>95,5746</b>	<b>702,0086</b>	<b>0,2384</b>	<b>0,3286</b>	<b>15,593</b>	<b>210,6</b>	<b>4,2248</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	<b>92</b>	0,02	0,02	4	14	2,8
237	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	<b>181,33</b>	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
		180	24,588	16,272	17,856	<b>326,394</b>	0,072	0,45	0,486	264,474	1,062
154	Груша	100	0,3	0,4	10,3	<b>47</b>	0,02	0,03	5	2,3	19
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>25,888</b>	<b>16,872</b>	<b>48,356</b>	<b>465,394</b>	<b>0,112</b>	<b>0,5</b>	<b>9,486</b>	<b>280,774</b>	<b>22,862</b>
	<b>ВСЕГО</b>		78,1696	59,9904	299,7906	<b>2083,2086</b>	0,5704	1,7486	29,219	1265,274	27,9268
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ 4**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	100	3,33	5,5	11,32	<b>108,22</b>	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
		200	6,66	11	22,64	<b>216,44</b>	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
3	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	<b>340</b>	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		80	4,896	15,104	29,24	272	0,096	0,064	0	18,6	1,24
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	<b>72,67</b>	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	<b>145,34</b>	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>	0	0	0	0	0
		80	4,912	1,712	33,488	171,544	0				
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>22,276</b>	<b>33,284</b>	<b>115,24</b>	<b>848,21</b>	<b>0,316</b>	<b>0,564</b>	<b>8,26</b>	<b>400,04</b>	<b>2,28</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
131	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	<b>56</b>	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>242</b>	<b>0,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	<b>99,3</b>	0,1	0,05	9,3	18,66	0,66
		60	1,728	3,708	4,824	<b>59,58</b>	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396
37	Суп гороховый	100	2,86	0,24	8,06	<b>50,94</b>	0,1	0,03	2,13	23,92	1,06
		250	7,15	0,6	20,15	<b>127,35</b>	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	<b>139,8</b>	0,02	0,01		0,91	0,35
		180	4,374	6,444	44,028	<b>251,64</b>	0,036	0,018	0	1,638	0,63
301	Птица тушеная	100	11,77	10,78	2,93	<b>155,83</b>	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
		80	9,416	8,624	2,344	124,664	0,168	0,064	0,008	24,864	0,728
133	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	<b>37,88</b>	0,006	0,02	80	4,88	0,25
		200	0,54	0,22	15,72	<b>75,76</b>	0,012	0,04	160	9,76	0,5
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>26,208</b>	<b>20,096</b>	<b>109,231</b>	<b>733,494</b>	<b>0,526</b>	<b>0,227</b>	<b>170,913</b>	<b>107,258</b>	<b>4,904</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
137	Чай сладкий с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	<b>26,29</b>	0,0001	0,0001	2,03	7,58	0,29
		200	0,22	4,06	13,3	<b>52,58</b>	0,0002	0,0002	4,06	15,16	0,58
91	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100	9,99	8,61	12,48	<b>169,27</b>	0,11	0,1	7,36	38	0,98
		180	17,982	15,498	22,464	<b>304,686</b>	0,198	0,18	13,248	68,4	1,764
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	<b>38</b>	0,06	0,03	38	0,1	35
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>18,202</b>	<b>19,558</b>	<b>35,764</b>	<b>357,266</b>	<b>0,1982</b>	<b>0,1802</b>	<b>17,308</b>	<b>83,56</b>	<b>2,344</b>
	<b>ВСЕГО</b>		72,286	79,338	268,435	<b>2050,97</b>	1,0802	1,2312	197,681	832,858	9,728
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ 5**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
72	Каша рисовая молочная жидкая	100	3,02	4,98	15,66	<b>119,67</b>	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
		200	6,04	9,96	31,32	<b>239,34</b>	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
153	Зефир	100	1	0,00	15	<b>310</b>	0,0001	0,001	0		
		80	0,8	0,00	12	<b>248</b>	0,00008	0,0008	0		
137	Чай сладкий с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	<b>26,29</b>	0,0001	0,0001	2,03	7,58	0,29
		200	0,22	4,06	13,3	<b>52,58</b>	0,0002	0,0002	4,06	15,16	0,58
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80									
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>13,2</b>	<b>16,16008</b>	<b>98,48</b>	<b>754,35</b>	<b>0,06028</b>	<b>0,221</b>	<b>4,96</b>	<b>203,9</b>	<b>1,14</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
124	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	<b>69,2</b>	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	<b>138,4</b>	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
6	Салат из зеленого горошка	100	1,75	4,07	3,81	<b>58,8</b>	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29
		60	1,05	2,442	2,286	<b>35,28</b>	9,012	0,24	0,108	0,06	7,974
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	100	1,89	1	7,75	<b>56,26</b>	0,07	0,05	5,86	21,04	0,57
		250	4,725	2,5	19,375	<b>140,65</b>	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
50	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	<b>79,8</b>	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84
		80	1,696	3,584	3,72	<b>63,84</b>	0,024	0,032	9,04	47,44	0,672
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	<b>147,57</b>	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		80	10,528	7,536	2,168	<b>118,056</b>	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
128	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	<b>34,69</b>	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	<b>69,38</b>	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>28,759</b>	<b>24,322</b>	<b>67,574</b>	<b>521,706</b>	<b>9,241</b>	<b>0,465</b>	<b>27,286</b>	<b>129,584</b>	<b>11,975</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	<b>84,91</b>	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	<b>169,82</b>	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
140	Ватрушки с творогом	100	10,48	10,9	33,11	<b>287,3</b>	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
		180	18,864	19,62	59,598	<b>517,14</b>	0,144	0,288	0,09	122,112	1,638
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	0,02	10	2,2	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>25,464</b>	<b>26,42</b>	<b>91,758</b>	<b>733,96</b>	<b>0,214</b>	<b>0,548</b>	<b>11,17</b>	<b>345,452</b>	<b>18,338</b>
	<b>ВСЕГО</b>		72,863	73,30208	271,752	2148,416	9,57528	1,554	44,776	911,916	31,673
			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ 6**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
63	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	100	3,66	3,1	18,16	<b>112,8</b>	0,28	0,4	0,48	116,8	2,32
		200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0,8	0,96	233,6	4,64
152	Вафли	100	2,92	3,33	60	<b>354,17</b>	0,0001		0		
		80	2,336	2,66	48	<b>283,336</b>	0,00008				
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	<b>54,64</b>	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		200	3,12	3,24	17,7	<b>109,28</b>	0,012	0,14	0,66	128,1	0,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>18,916</b>	<b>14,244</b>	<b>143,88</b>	<b>832,646</b>	<b>0,57208</b>	<b>0,94</b>	<b>1,62</b>	<b>361,7</b>	<b>5,28</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	<b>69,2</b>	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	<b>138,4</b>	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
25	Салат "Здоровье"	100	1,75	6,75	5,75	<b>90</b>	0,05	0,05	2,075	20,775	0,65
		60	1,05	4,05	3,45	<b>54</b>	0,03	0,03	1,245	12,465	0,39
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,74	0,27	7,26	<b>42,82</b>	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
		250	4,35	0,675	18,15	<b>107,05</b>	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	<b>180,34</b>	0,14	0,07	0,001	9,49	3,03
		180	10,26	8,676	49,41	<b>324,612</b>	0,252	0,126	0,0018	17,082	5,454
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,001	<b>232,47</b>	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
		80	17,808	11,368	0,0008	<b>185,976</b>	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988
122	Кисель витаминизированный	100			9,8	<b>40</b>	0,3	0,3	15	4,5	
		200	0		19,6	<b>80</b>	0,6	0,6	30	9	0
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>36,468</b>	<b>25,269</b>	<b>112,7758</b>	<b>846,138</b>	<b>1,078</b>	<b>0,952</b>	<b>36,0188</b>	<b>81,542</b>	<b>7,557</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
79	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	<b>124,93</b>	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
		200	15,7	18,12	6,42	<b>249,86</b>	0,08	0,6	0,36	201,64	2,64
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	<b>92</b>	0,02	0,02	4	14	2,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	<b>43</b>	0,04	0,03	60	0,3	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,7</b>	<b>18,32</b>	<b>26,62</b>	<b>341,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,62</b>	<b>4,36</b>	<b>215,64</b>	<b>5,44</b>
	<b>ВСЕГО</b>		77,524	64,233	297,2158	<b>2159,044</b>	1,81008	2,832	43,3588	891,862	18,497
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

**ДЕНЬ 7**

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	100	3,16	5,09	13,17	<b>111,58</b>	0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
		200	6,32	10,18	26,34	<b>223,16</b>	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
3	Бутерброд смаслом	100	6,12	18,88	36,55	<b>340</b>	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		80	4,896	15,10	29,24	<b>272</b>	0,096	0,064	0	18,6	1,24
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,4	2,4	10,98	<b>73,92</b>	0,02	0,1	0,45	92,46	0,09
		200	4,8	4,8	21,96	<b>147,84</b>	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>22,156</b>	<b>32,224</b>	<b>119,4</b>	<b>857,43</b>	<b>0,216</b>	<b>0,464</b>	<b>1,8</b>	<b>387,32</b>	<b>1,96</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	<b>92</b>	0,02	0,02	4	14	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>											
39	Салат из свежей капусты и свеклы	100	1,75	6,75	5,75	<b>90</b>	0,05	0,05	2,075	20,775	0,65
		60	1,05	4,05	3,45	<b>54</b>	0,03	0,03	1,245	12,465	0,39
39	Суп крестьянский со сметаной	100	1,21	0,81	6,6	<b>46,04</b>	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
		250	3,025	2,025	16,5	<b>115,1</b>	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
96	Жаркое по домашнему	100	5,31	5,43	9,7	<b>121,87</b>	0,08	0,07	2,05	14,55	1,18
		180	9,558	9,774	17,46	<b>219,366</b>	0,144	0,126	3,69	26,19	2,124
128	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	<b>34,69</b>	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	<b>69,38</b>	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>24,393</b>	<b>24,109</b>	<b>77,435</b>	<b>552,346</b>	<b>0,305</b>	<b>0,235</b>	<b>16,985</b>	<b>100,625</b>	<b>4,144</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	<b>249,91</b>	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
		200	34,34	26,94	26,12	<b>499,82</b>	0,12	0,56	0,46	292,52	1,54
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	<b>54,64</b>	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		180	2,808	2,916	15,93	<b>98,352</b>	0,0108	0,126	0,594	115,29	0,576
154	Груша	100	0,3	0,4	10,3	<b>47</b>	0,02	0,03	5	2,3	19
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>37,448</b>	<b>30,256</b>	<b>52,35</b>	<b>645,172</b>	<b>0,1508</b>	<b>0,716</b>	<b>6,054</b>	<b>410,11</b>	<b>21,116</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>84,997</b>	<b>86,789</b>	<b>269,385</b>	<b>2146,948</b>	<b>0,6918</b>	<b>1,435</b>	<b>28,839</b>	<b>912,055</b>	<b>30,02</b>
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 8								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
<b>ЗАВТРАК</b>											
70	Каша пшеничная молочная жидкая	100	3,38	5,21	12,93	112,47	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36
		200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
151	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
		80	3,648	5,72	42,008	234,184	0,072	0,04	0,696	15,272	1
120	Чай-заварка	100	0,2	0,05	0,04	1,4		0,01	0,1	9,81	0,82
		200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>16,948</b>	<b>18,38</b>	<b>109,808</b>	<b>676,354</b>	<b>0,172</b>	<b>0,26</b>	<b>1,796</b>	<b>220,752</b>	<b>3,36</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
123	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
20	Салат отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
		60	0,996	4,254	5,1	62,118	0,012	0,024	2,886	21,954	0,918
41	Суп овощной на курином бульоне	100	1,72	0,25	4,18	30,6	0,08	0,07	7,17	16,55	0,44
		250	4,3	0,625	10,45	76,5	0,2	0,175	17,925	41,375	1,1
58	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
		180	3,906	5,616	9,648	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,78	6,08	2,48	115	0,03	0,08	0,57	64	0,5
		80	10,224	4,864	1,984	92	0,024	0,064	0,456	51,2	0,4
133	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80	4,88	0,25
		200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>22,966</b>	<b>16,079</b>	<b>65,067</b>	<b>549,558</b>	<b>0,374</b>	<b>12,939</b>	<b>185,029</b>	<b>190,385</b>	<b>3,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
103	Пельмени из полуфабриката промышленного производства	100	12,64	23	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
		180	22,752	41,4	11,646	303,714	0,09	0,216	1,44	16,254	3,582
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>29,152</b>	<b>48,6</b>	<b>41,506</b>	<b>511,534</b>	<b>0,19</b>	<b>0,486</b>	<b>40,52</b>	<b>237,494</b>	<b>39,282</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>74,506</b>	<b>89,459</b>	<b>230,321</b>	<b>1875,846</b>	<b>0,796</b>	<b>14,005</b>	<b>228,705</b>	<b>881,611</b>	<b>46,662</b>
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>



№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 9								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
72	Каша рисовая молочная жидкая	100	3,02	4,98	15,66	<b>119,67</b>	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
		200	6,04	9,96	31,32	<b>239,34</b>	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
153	Зефир	100	1	0,001	81,5	<b>310</b>					
		80	0,8	0,00	65,2	<b>248</b>					
136	Чай с сахаром	100	6	1,53	6,5	<b>24,64</b>	0,001	0,003	3	5,8	0,27
		200	12	3,06	13	<b>49,28</b>	0,002	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>24,98</b>	<b>15,1608</b>	<b>151,38</b>	<b>751,05</b>	<b>0,062</b>	<b>0,226</b>	<b>6,9</b>	<b>200,34</b>	<b>1,1</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	<b>69,2</b>	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	<b>138,4</b>	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,44</b>	<b>6,4</b>	<b>13,94</b>	<b>138,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>232,98</b>	<b>0,22</b>
<b>ОБЕД</b>											
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	<b>99,3</b>	0,1	0,05	9,3	18,66	0,66
		60	1,728	3,708	4,824	<b>59,58</b>	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396
44	Суп рыбный из консервов	100	4,07	1,04	6,66	<b>60,34</b>	0,04	0,04	3,21	43,17	0,52
		250	10,175	2,6	16,65	<b>150,85</b>	0,1	0,1	8,025	107,925	1,3
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	<b>112,3</b>	0,04	0,02		3,24	0,74
		180	6,624	5,418	31,734	<b>202,14</b>	0,072	0,036	0	5,832	1,332
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	<b>147,57</b>	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		80	10,528	7,536	2,168	<b>118,056</b>	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
148	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	<b>34,69</b>	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	<b>69,38</b>	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	<b>189</b>					
		50	3	0,5	22,165	<b>94,5</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>39,815</b>	<b>27,522</b>	<b>95,401</b>	<b>694,506</b>	<b>0,262</b>	<b>0,234</b>	<b>17,093</b>	<b>154,437</b>	<b>4,932</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
241	Зразы из творога	100	14,87	10,18	31,38	<b>277</b>	0,1	0,22	0,17	120,3	1,34
		180	26,766	18,324	56,484	<b>498,6</b>	0,18	0,396	0,306	216,54	2,412
157	Молоко стерилизованное	100	2,8	3,2	4,1	<b>56</b>	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	<b>112</b>	0,04	0,26	1,2	242	0,2
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	0,02	10	2,2	16
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	<b>214,43</b>					
		80	4,912	1,712	33,488	<b>171,544</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>43,418</b>	<b>28,576</b>	<b>140,032</b>	<b>996,574</b>	<b>0,22</b>	<b>0,656</b>	<b>1,506</b>	<b>458,54</b>	<b>2,612</b>
	<b>ВСЕГО</b>		113,653	77,6588	400,753	<b>2580,53</b>	0,604	1,436	26,859	1046,297	8,864
	норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 10								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
<b>ЗАВТРАК</b>											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	100	3,02	2,8	9,12	73,8	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
		200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
1	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08		23,25	1,55
		80	4,896	15,104	29,24	272	0,096	0,064	0	18,6	1,24
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
148	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>21,656</b>	<b>27,884</b>	<b>110,84</b>	<b>779,37</b>	<b>0,296</b>	<b>0,584</b>	<b>8,28</b>	<b>373,96</b>	<b>1,92</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
138	Молоко стерилизованное	100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>242</b>	<b>0,2</b>
<b>ОБЕД</b>											
6	Салат из зеленого горошка	100	1,75	4,07	3,81	58,8	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29
		60	1,05	2,442	2,286	35,28	9,012	0,24	0,108	0,06	7,974
45	Суп с клецками на курином бульоне	100	2,55	0,86	8,45	57,12	0,06	0,06	2,12	17,6	0,52
		250	6,375	2,15	21,125	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
316	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	0,02	0,01	0	1,61	0,34
		180	4,374	5,166	44,01	239,94	0,036	0,018	0	2,898	0,612
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26
		80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
126	Компот из сухофруктов	100	0,52	0,0001	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		200	1,04	0,0002	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>29,223</b>	<b>22,8822</b>	<b>119,946</b>	<b>800,616</b>	<b>9,25</b>	<b>0,536</b>	<b>6,592</b>	<b>118,85</b>	<b>12,374</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
237	Запеканка творожная	100	14,16	9,72	11,81	193,51	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
		180	25,488	17,496	21,258	348,318	0,108	0,468	1,008	295,164	1,098
391	Чай-заварка	100	0,2	0,05	0,04	1,4	0,001	0,01	0,1	9,81	0,82
		180	0,36	0,09	0,072	2,52	0,0018	0,018	0,18	17,658	1,476
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>25,848</b>	<b>17,586</b>	<b>21,33</b>	<b>350,838</b>	<b>0,1098</b>	<b>0,486</b>	<b>1,188</b>	<b>312,822</b>	<b>2,574</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>82,327</b>	<b>74,7522</b>	<b>260,316</b>	<b>2042,824</b>	<b>9,6958</b>	<b>1,866</b>	<b>17,26</b>	<b>1047,632</b>	<b>17,068</b>
	Норма		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>





















