

«СОГЛАСОВАНО»



Директор И.И. Смирнов

И.И. Смирнов

«Согласовано» 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2023 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	1	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20		
Итого за прием пищи:	535	13,5	12,7	112,8	619,6	0,60	0,00	0,30	166,30	58,30	2	
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	745	24,0	28,6	116,5	832,9	0,20	93,20	1,40	9,50	136,60	82,10	2
Всего за день:		43,3	46,3	238,9	1 560,5	0,30	96,40	1,50	9,80	542,90	168,40	6

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	18,7	2,2	219,9	0,10	0,20	0,20	3,80	75,10	12,50	1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	482	18,1	24,9	47,7	487,2	0,10	5,72	0,20	4,40	259,58	37,44	2
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	760	16,6	19,0	92,8	614,5	0,20	26,70	0,20	5,60	157,10	96,70	2
Всего за день:		40,5	48,9	150,1	1 209,7	0,40	35,02	0,50	10,00	656,68	162,14	7

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	2
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	179,87	79,84	2
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	750	29,1	34,3	105,9	865,0	0,30	101,50	0,70	10,70	126,70	183,70	4
Всего за день:		49,0	49,4	214,4	1 516,0	0,60	108,72	0,80	13,00	546,57	291,54	8

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	525	15,1	12,9	99,0	572,7	0,20	0,60	0,00	1,90	182,40	92,30	3
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	760	18,9	38,0	119,5	908,8	0,21	97,60	0,52	6,98	106,29	87,59	2
Всего за день:		39,8	55,9	228,1	1 589,5	0,51	100,80	0,62	8,88	528,69	207,89	7

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	510	17,8	16,7	87,2	571,6	0,20	1,50	0,00	0,80	404,70	80,70	3
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14,3	11,1	3,2	172,2	0,00	0,30	0,00	2,10	9,60	2,10	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	750	27,1	19,9	107,3	721,2	0,22	8,60	0,21	4,90	95,30	63,00	1
Всего за день:		50,7	41,6	204,1	1 400,8	0,52	12,70	0,31	5,70	740,00	171,70	7

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	1
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/07	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	527	11,2	9,0	79,6	446,5	0,08	2,10	0,03	0,30	180,70	35,20	1
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	710	26,8	29,3	96,7	757,5	0,10	17,20	0,50	5,70	101,90	86,30	3
Всего за день:		43,8	43,3	185,9	1 312,0	0,28	21,90	0,63	6,00	522,60	149,50	6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	1
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	4,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	169,18	56,04	2
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	132,5	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	760	17,2	21,8	99,0	674,0	0,20	27,60	0,30	6,50	156,50	91,70	2
Всего за день:		33,8	36,0	201,3	1 278,2	0,30	34,82	0,40	7,40	565,68	175,74	6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	0,8	1,0	20,0	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	2,99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
Итого за прием пищи:	525	14,5	10,7	109,0	604,3	0,20	0,60	0,00	1,70	170,19	75,59	2
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	750	23,8	31,8	100,9	791,7	0,11	17,00	0,30	5,90	116,20	79,50	2
Всего за день:		44,1	47,5	219,5	1 504,0	0,41	20,20	0,40	7,60	526,39	183,09	7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные		
	Масса порции	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
		Белки, г	Углеводы, г							
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	21,1	15,2	29,6	344,7	0,30	0,10	0,40	207,80	30,90
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,8	66,9	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60
Итого за прием пищи:	507	23,5	16,5	69,9	526,0	9,33	0,10	1,30	241,31	49,36
II Завтрак										
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	10,70	0,20	0,20	40,50	31,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80
Итого за прием пищи:	755	19,9	22,2	103,0	697,7	33,40	0,30	3,70	116,60	89,60
Всего за день:		49,2	43,7	182,5	1 331,7	45,33	0,50	5,00	597,91	166,96

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	F
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	1
Итого за прием пищи:	495	16,6	12,5	113,5	632,1	0,10	0,20	0,00	1,60	159,80	30,20	1
II Завтрак												
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	
Итого за прием пищи:	755	26,9	49,0	118,3	1 032,4	0,60	14,00	0,40	11,90	141,10	194,80	4
Всего за день:		49,3	66,5	241,4	1 772,5	0,80	16,80	0,50	13,50	540,90	253,00	7