

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Искоч, Светлана

О.В. Наумкина

2024-2025 года



Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Халилов И.Ш.



« _____ » _____ 2025 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 2024-2025 гг

1 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	
													5,6
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,00	0,50	0,00	0,30	#####	14,48	7,24
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	0,00	4,02	0,00	0,60	10,30	5,30	5,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	5,20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	#####	28,00	#####
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,10	0,90	#####	76,44	#####
Итого за прием пищи:	740	15,0	13,8	92,0	555,0	0,10	7,12	0,10	0,10	0,90	#####	137,42	11,10
Обед													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	2,40	24,50	18,20	18,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	3,20	27,90	26,40	26,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,2	2,7	13,7	88,0	0,10	5,30	0,20	1,00	1,00	21,20	19,90	19,90
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	1,60	20,80	14,20	14,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,4	201,6	0,10	0,00	0,00	1,20	1,20	24,00	10,10	10,10
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	0,20	79,60	28,40	28,40
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,00	19,30	4,90	4,90
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	2,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	4,50	4,80	4,80
Итого за прием пищи:	1095	29,5	34,2	143,4	1 015,0	0,40	130,30	1,70	10,20	11,10	#####	#####	#####
Всего за день:		44,5	48,0	235,4	1 570,0	0,50	137,42	1,80	11,10	11,10	#####	#####	#####

2 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												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,7	33,9	213,4	0,10	0,50	0,00	1,10	#####	17,50	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	
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	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	28,00 #	
Итого за прием пищи:	707	17,3	15,3	118,8	711,7	0,20	4,20	0,10	1,10	#####	61,69 #	
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	
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	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50 #	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	
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 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:	1105	22,1	28,6	135,5	894,3	0,20	37,50	0,40	7,60	#####	##### #	
Всего за день:		39,4	43,9	254,3	1 606,0	0,40	41,70	0,50	8,70	#####	##### #	

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	
													Вит. В12, мкг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	#####	#####	48,40	#####
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	#####	10,30	5,30	#####
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	7,60	5,20	#####
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	#####	28,00	#####
Итого за прием пищи:	740	17,5	14,7	96,7	590,9	0,30	7,12	0,10	2,00	#####	#####	94,14	#####
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	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	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	#####	33,20	18,10	#####
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	#####	36,60	37,80	#####
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	#####	21,30	13,70	#####
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,4	201,6	0,10	0,00	0,00	1,20	#####	23,90	10,00	#####
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	#####	22,70	#####	#####
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:	1100	40,7	41,1	154,4	1 168,3	0,50	110,70	1,10	11,40	#####	#####	#####	#####
Всего за день:		58,2	55,8	251,1	1 759,2	0,80	117,82	1,20	13,40	#####	#####	#####	#####

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
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	#####	#####	61,50	#
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	#####	9,57	5,99
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	#####	10,30	5,30
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	#####	7,60	5,20
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	#####	28,00	#
Итого за прием пищи:	700	18,4	17,6	116,9	730,2	0,30	3,10	0,10	1,50	#####	#####	#####	#####
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
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.	60/30	7,7	22,9	10,5	279,2	0,11	1,40	0,09	2,66	#####	#####	13,09	15,19
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	#####	#####	12,10	24,90
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	#####	#####	40,50	31,00
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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	#####	3,80	2,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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:	1105	23,6	40,7	145,6	1 058,0	0,41	118,60	0,69	6,06	#####	#####	#####	#####
Всего за день:		42,0	58,3	262,5	1 788,2	0,71	121,70	0,79	7,56	#####	#####	#####	#####

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	
													В1, мг
Завтрак													
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	6,1	32,9	210,8	0,10	0,50	0,00	0,70	#####	#####	31,70	#
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	#####	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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	28,00	#	
Итого за прием пищи:	740	18,8	17,1	97,3	621,3	0,20	7,62	0,10	1,30	#####	99,64	#	
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		
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		
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		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	14,3	11,9	3,2	179,8	0,00	0,30	0,00	2,50	9,30	2,10		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	#####	#	
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:	1105	38,5	35,3	159,6	1 115,3	0,42	19,20	0,41	13,40	#####	#####	#	
Всего за день:		57,3	52,4	256,9	1 736,6	0,62	26,82	0,51	14,70	#####	#####	#	

6 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												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	#####	15,20	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	
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	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	28,00 #	
Итого за прием пищи:	707	15,2	13,5	102,3	622,3	0,16	4,50	0,12	0,24	#####	59,39 #	
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	
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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	240	17,4	43,3	18,5	535,9	0,30	29,10	0,00	5,20	88,80	50,60 #	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	240	25,0	32,1	43,5	561,5	0,10	2,80	0,30	5,40	31,80	53,20 #	
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. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	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:	1190	53,8	87,9	142,2	1 576,0	0,50	45,40	1,70	17,30	#####	##### #	
Всего за день:		69,0	101,4	244,5	2 198,3	0,66	49,90	1,82	17,54	#####	##### #	

7 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												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	#####	30,70	#
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	10,30	3,80	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	28,00	#
Итого за прием пищи:	740	14,9	13,8	91,8	553,8	0,10	7,12	0,10	0,90	#####	74,94	#
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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	#
ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	#
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	
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	0,0	0,0	19,4	77,4	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:	1100	27,0	27,0	129,9	875,6	0,40	28,10	0,70	6,80	#####	#####	#
Всего за день:		41,9	40,8	221,7	1 429,4	0,50	35,22	0,80	7,70	#####	#####	#

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	
													В12, мг
Завтрак													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	0,00	1,40	#####	48,40	#
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	0,00	#####	28,00	#
Итого за прием пищи:	700	18,7	16,3	126,7	758,2	0,30	3,10	0,10	1,40	0,00	#####	92,89	#
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	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		
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	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	#	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	29,00		
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:	1105	29,6	37,5	116,7	930,6	0,15	53,70	0,61	6,10	#####	#####	#####	#
Всего за день:		48,3	53,8	243,4	1 688,8	0,45	56,80	0,71	7,50	#####	#####	#####	#

9 день

Прием пищи, наименование блюда

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

КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	#####	61,50	#
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 И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	#
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	#
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	#####	28,00	#
Итого за прием пищи:	727	15,8	15,5	76,8	512,0	0,30	10,12	0,10	2,10	#####	#####	#

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С СМОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	#
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	#
АССОЛЬНИК 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	#
ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	#
КАРРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	#
АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	#
СМПОТ 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 БОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	#
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБОГ. 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:	1110	27,8	34,0	151,9	1 032,0	0,51	32,50	0,50	7,50	#####	#####	#
Всего за день:		43,6	49,5	228,7	1 544,0	0,81	42,62	0,60	9,60	#####	#####	#