

Согласовано



Утверждаю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей кадетских классов
и детей группы продленного дня
возрастной группы 7-11 лет

1 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
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,9	6,0	20,2	158,4	0,12	8,73	0,22	1,48	0,00	0,08	32,07	28,47	84,54	1,34	510,46	5,75	0,05	0,00	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	17,92	125,26	185,88	4,36	263,31	2,28	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,3	16,6	13,2	254,1	0,06	2,16	0,26	4,35	0,16	0,09	38,14	19,83	97,32	1,23	205,58	5,23	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
Итого за прием пищи:	740	28,4	31,1	108,6	820,1	0,47	8,89	0,50	11,49	0,28	0,33	105,81	188,21	405,55	7,63	1 046,94	13,26	0,13	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА К ЧАЮ	60	4,8	2,3	29,9	158,6	0,06	0,00	0,01	0,43	0,09	0,04	10,71	8,62	41,12	0,48	58,10	1,49	0,01	0,01	442	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	4,8	2,4	46,1	223,4	0,06	0,00	0,01	0,43	0,09	0,04	16,11	10,94	49,76	1,56	58,10	1,49	0,01	0,01		
Всего за день:		31,2	33,6	154,6	1 043,4	0,53	8,89	0,51	11,92	0,35	0,37	122,92	199,15	455,31	9,39	1 104,94	14,75	0,14	0,02		

2 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
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	8,42	0,23	2,33	0,00	0,10	42,99	28,45	83,40	1,43	487,85	8,19	0,06	0,00	77	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	18,1	35,8	354,4	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	0,08	16,99	36,40	148,90	1,41	222,43	4,35	0,08	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
Итого за прием пищи:	700	21,1	28,1	86,0	685,4	0,21	8,05	0,53	7,62	0,00	0,22	80,66	81,50	270,10	3,74	775,77	12,54	0,15	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,0	7,8	35,8	230,8	0,06	0,00	0,00	1,80	0,03	0,04	10,89	6,81	36,01	0,44	58,68	0,89	0,01	0,01	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	4,8	7,9	52,0	295,6	0,06	0,00	0,00	1,80	0,03	0,04	15,09	11,13	44,65	1,52	58,68	0,89	0,01	0,01		
Всего за день:		25,8	35,9	138,0	981,0	0,27	8,05	0,50	9,42	0,03	0,26	95,75	92,63	316,75	5,26	834,45	13,43	0,16	0,03		

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
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,5	6,4	18,2	160,6	0,16	6,84	0,25	2,17	0,00	0,10	36,53	33,62	101,12	1,84	581,18	8,37	0,06	0,00	101	2011
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	0,30	55,51	0,78	0,03	0,01	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,5	17,0	4,7	229,8	0,13	9,14	3,98	1,13	0,16	0,92	10,79	14,87	163,95	3,62	166,49	3,75	0,11	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
Итого за прием пищи:	740	26,4	27,1	98,6	755,4	0,38	15,98	4,23	4,60	0,21	1,07	83,70	92,68	376,38	6,66	988,87	10,88	0,21	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,8	1,2	33,7	189,5	0,07	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	34,39	10,00	57,01	0,49	97,19	2,80	0,01	0,02	434	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	6,0	1,3	49,9	233,3	0,07	0,12	0,01	0,00	0,00	0,05	39,79	14,32	65,65	1,57	97,19	2,80	0,01	0,02		
Всего за день:		32,4	28,4	148,5	988,7	0,45	16,10	4,24	4,60	0,21	1,12	123,49	107,00	442,03	8,43	985,86	13,78	0,22	0,25		

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
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	5,4	7,8	14,6	155,1	0,07	5,17	0,21	1,75	0,00	0,09	34,32	24,18	89,84	1,11	390,81	5,21	0,03	0,00	98	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	13,6	25,7	31,5	412,8	0,22	16,36	0,46	7,23	0,00	0,20	41,79	56,48	197,08	2,85	1 189,81	14,01	0,13	0,01	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

Итого за прием пищи:	700	22,7	33,8	83,0	733,0	0,35	21,55	0,67	8,96	0,00	0,32	94,79	97,29	324,82	4,86	1 655,81	19,22	0,17	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	60	4,5	1,7	30,3	154,0	0,06	1,12	0,00	0,45	0,02	0,04	10,75	9,26	42,56	0,54	134,25	1,55	0,01	0,01	435	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	4,8	1,8	46,5	218,8	0,06	1,12	0,00	0,45	0,02	0,04	16,15	13,58	51,20	1,62	134,25	1,55	0,01	0,01		
Всего за день:		27,4	35,6	129,5	951,8	0,43	22,67	0,67	10,41	0,02	0,36	110,94	110,87	376,02	6,48	1 790,16	20,77	0,18	0,02		

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
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	250	6,2	6,2	21,9	167,9	0,14	6,73	0,22	1,57	0,00	0,08	33,37	34,29	102,66	1,49	524,28	6,16	0,05	0,00	205	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	34,9	190,4	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	9,04	7,34	40,42	0,93	63,21	0,77	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,82	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,58	0,00	0,03	10,35	14,65	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
Итого за прием пищи:	740	27,5	23,6	102,0	730,9	0,34	9,26	0,64	5,31	0,05	0,23	84,75	79,88	296,98	4,66	895,49	12,57	0,16	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	60	4,7	1,8	30,2	155,2	0,07	0,60	0,00	0,50	0,02	0,04	10,42	8,20	41,16	0,50	100,33	1,27	0,01	0,01	439	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	4,9	1,9	46,4	220,0	0,07	0,60	0,00	0,50	0,02	0,04	15,82	12,52	49,80	1,58	100,33	1,27	0,01	0,01		
Всего за день:		32,4	25,5	148,4	950,8	0,41	9,86	0,64	5,81	0,07	0,27	100,57	92,40	346,78	6,26	995,82	13,84	0,17	0,03		

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			F, мг	Se, мг
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,08	6,42	0,23	2,33	0,00	0,10	42,99	28,45	83,40	1,43	467,65	9,19	0,06	0,00	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,06	0,13	17,92	125,26	185,89	4,36	263,31	2,28	0,02	0,00	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,9	13,7	8,4	186,0	0,04	1,83	0,23	2,28	0,06	0,04	20,19	15,69	74,49	0,91	158,46	2,99	0,04	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	14,65	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
Итого за прием пищи:	740	34,2	29,9	97,9	761,4	0,42	8,25	0,48	10,29	0,14	0,30	89,78	186,06	361,58	7,60	975,11	13,46	0,13	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,6	33,5	228,4	0,06	0,00	0,00	2,04	0,00	0,03	10,01	6,45	34,53	0,39	54,73	0,83	0,01	0,01	425	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	4,5	8,7	49,7	293,2	0,06	0,00	0,00	2,04	0,00	0,03	15,41	10,77	43,17	1,47	54,73	0,83	0,01	0,01		
Всего за день:		28,7	38,6	147,6	1 054,6	0,48	8,25	0,48	12,33	0,14	0,33	115,19	196,82	424,75	9,07	1 029,84	14,29	0,14	0,02		

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
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,5	6,4	18,2	180,8	0,16	6,84	0,25	2,17	0,00	0,10	36,53	33,82	101,12	1,64	581,19	6,37	0,06	0,00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	200	13,8	23,2	28,1	378,2	0,21	27,87	0,71	4,00	0,12	0,22	78,54	62,01	195,59	3,25	1 094,03	14,46	0,13	0,01	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	14,65	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
Итого за прием пищи:	700	25,0	29,9	83,3	704,0	0,43	34,71	0,96	7,15	0,12	0,35	133,75	112,48	334,51	5,99	1 740,70	20,83	0,20	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,8	5,0	34,2	200,7	0,05	0,00	0,01	1,09	0,06	0,05	12,03	6,96	41,27	0,46	60,25	1,36	0,01	0,01	422	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	84,8	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
Итого за прием пищи:	260	5,0	5,1	50,4	285,5	0,05	0,00	0,01	1,09	0,06	0,05	17,43	11,28	49,91	1,56	60,25	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		30,0	35,0	133,7	989,5	0,48	34,71	0,97	8,24	0,20	0,40	151,18	123,76	384,42	7,55	1 800,95	22,19	0,21	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	8,9	12,7	153,8	0,07	6,67	0,25	2,31	0,00	0,09	64,73	26,59	77,98	1,52	402,36	6,70	0,05	0,00	62	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	17,92	125,26	185,89	4,36	283,31	2,28	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,05	1,61	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,05	0,01	375	1995
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	84,50	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
Итого за прием пищи:	740	24,5	30,2	93,1	762,8	0,41	10,28	0,32	10,78	0,08	0,30	118,10	181,68	378,30	7,60	881,83	13,56	0,13	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,4	5,0	35,7	204,8	0,06	0,00	0,02	1,07	0,08	0,05	15,29	6,72	41,18	0,46	62,13	1,74	0,01	0,01	430	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
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,1	51,9	269,6	0,06	0,03	0,02	1,07	0,08	0,05	20,69	11,04	49,82	1,54	62,13	1,74	0,01	0,01		
Всего за день:		29,1	35,3	145,0	1 032,3	0,47	10,31	0,34	11,85	0,16	0,35	138,79	192,70	428,12	9,14	943,96	15,30	0,14	0,02		

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
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6,1	11,5	11,0	171,8	0,10	5,72	0,23	3,20	0,06	0,10	39,92	53,96	93,10	4,08	622,18	5,95	0,12	0,00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,3	21,4	155,4	0,12	10,38	0,05	0,27	0,10	0,12	41,88	30,12	85,34	1,19	784,36	5,54	0,04	0,00	512	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНСКОМУ	90	11,5	17,0	4,7	229,6	0,13	9,14	3,96	1,13	0,16	0,92	10,79	14,97	163,95	3,62	168,49	3,75	0,11	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	84,50	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
Итого за прием пищи:	740	24,5	35,1	74,0	722,1	0,41	25,24	4,24	5,58	0,35	1,17	111,07	115,70	380,19	9,77	1 618,52	18,24	0,28	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	60	4,0	7,4	33,5	216,0	0,07	0,00	0,06	0,54	0,00	0,00	9,00	5,40	33,60	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	487	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
Итого за прием пищи:	260	4,2	7,6	49,7	280,8	0,07	0,00	0,06	0,54	0,00	0,00	14,40	9,72	42,24	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		28,7	42,6	123,7	1 002,9	0,48	25,24	4,30	6,12	0,35	1,17	125,47	125,42	422,43	11,27	1 618,52	18,24	0,28	0,02		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,09	32,18	48,05	105,22	1,89	538,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
ПЛОВ С МЯСОМ	200	23,7	18,1	36,6	404,5	0,11	14,54	0,29	5,81	0,00	0,00	48,91	48,91	248,54	15,88	0,00	0,00	0,00	0,00	311	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	84,50	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
Итого за прием пищи:	700	33,3	24,3	93,5	725,8	0,31	21,25	0,50	8,82	0,00	0,12	98,77	111,61	391,56	18,64	604,43	5,86	0,06	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,06	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	11,64	7,68	40,34	0,47	63,16	0,76	0,01	0,02	428	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
Итого за прием пищи:	260	5,4	2,1	52,3	247,6	0,06	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	17,04	12,00	48,98	1,55	63,16	0,76	0,01	0,02		
Всего за день:		38,7	26,4	145,7	973,2	0,37	21,25	0,50	9,20	0,00	0,14	116,81	123,61	440,54	20,19	667,59	6,62	0,07	0,02		