

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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод Ы, 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	250	7,5	10,1	49,7	321,0	0,10	0,60	0,10	0,50	0,10	0,10	140,90	41,20	170,90	0,60	243,20	12,10	0,00	0,00	184	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	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,8</b>	<b>21,8</b>	<b>90,3</b>	<b>611,8</b>	<b>0,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>245,90</b>	<b>63,92</b>	<b>269,24</b>	<b>2,68</b>	<b>318,00</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	6,8	5,7	20,2	160,3	0,20	7,40	0,20	2,40	0,00	0,10	42,10	36,20	100,50	1,90	629,00	6,50	0,00	0,00	101	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>10,5</b>	<b>6,0</b>	<b>55,2</b>	<b>317,7</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>	<b>0,20</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>60,80</b>	<b>52,90</b>	<b>138,30</b>	<b>2,80</b>	<b>694,40</b>	<b>6,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>24,3</b>	<b>27,8</b>	<b>145,5</b>	<b>929,5</b>	<b>929,5</b>	<b>0,50</b>	<b>8,10</b>	<b>0,40</b>	<b>5,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>306,70</b>	<b>116,82</b>	<b>407,54</b>	<b>5,48</b>	<b>1 012,40</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод Ы, 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	180	6,5	3,8	41,8	228,2	0,10	0,00	0,10	1,40	0,10	0,00	10,80	8,80	48,50	1,10	75,90	0,90	0,00	0,00	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9,6	12,6	12,8	204,7	0,00	1,10	0,00	2,20	0,00	0,10	14,90	16,10	95,90	1,00	141,40	3,40	0,10	0,00	279	2011
ИГРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	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	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>19,5</b>	<b>97,4</b>	<b>648,2</b>	<b>0,20</b>	<b>3,20</b>	<b>0,10</b>	<b>4,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>53,80</b>	<b>48,62</b>	<b>201,94</b>	<b>4,28</b>	<b>376,30</b>	<b>4,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	5,0	8,6	9,5	136,9	0,00	13,50	0,20	2,50	0,00	0,00	54,40	25,60	71,80	1,40	370,50	5,30	0,00	0,00	88	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>44,5</b>	<b>294,3</b>	<b>0,10</b>	<b>13,50</b>	<b>0,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>73,10</b>	<b>42,30</b>	<b>109,60</b>	<b>2,30</b>	<b>435,90</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>29,3</b>	<b>28,4</b>	<b>141,9</b>	<b>942,5</b>	<b>942,5</b>	<b>0,30</b>	<b>16,70</b>	<b>0,30</b>	<b>8,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>126,90</b>	<b>90,92</b>	<b>311,54</b>	<b>6,58</b>	<b>812,20</b>	<b>9,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод Ы, 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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	292,0	0,30	0,00	0,10	5,60	0,10	0,20	22,70	15,10	224,30	5,20	317,30	2,70	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	9,1	11,1	9,1	173,1	0,00	2,50	0,30	1,70	0,00	0,10	21,40	19,30	91,10	1,30	215,30	4,70	0,10	0,00	308	2008
СОЛЕННЫЕ СУХОФРУКТЫ	30	2,0	4,3	27,0	104,3	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25,2</b>	<b>19,2</b>	<b>100,0</b>	<b>671,7</b>	<b>0,40</b>	<b>5,50</b>	<b>0,30</b>	<b>9,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>76,90</b>	<b>204,82</b>	<b>401,74</b>	<b>9,08</b>	<b>696,80</b>	<b>7,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

Обед																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг
РАССОЛНИК	280	6,2	8,7	16,6	174,3	0,10	5,90	0,20	1,90	0,00	0,00	38,60	27,10	101,10	1,40	437,70	5,90	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	530	9,9	9,0	51,6	331,7	0,20	5,90	0,20	2,90	0,00	0,00	57,30	43,80	138,90	2,30	503,10	5,90	0,00	0,00	
Всего за день:		35,1	28,2	151,6	1 003,4	0,60	11,40	0,50	12,00	0,10	0,30	134,20	248,62	540,64	11,38	1 201,90	13,30	0,10	0,00	

#### 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ	250	13,4	20,5	65,3	501,1	0,10	3,40	0,50	6,30	0,00	0,10	29,90	59,10	198,10	1,80	328,00	6,10	0,00	0,00	311	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
СОЛЕНЦЕ С ВЕЖДЕКОМ СЕРВИРОВАНЫ	30	2,0	0,2	4,3	27,0	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	530	19,3	21,1	110,1	707,7	0,20	6,40	0,50	8,10	0,00	0,10	62,70	93,42	284,44	4,38	494,20	6,10	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	9,9	14,4	25,8	272,8	0,10	7,00	0,20	3,00	0,10	44,90	32,60	124,00	1,80	573,40	8,00	0,00	0,00	118,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	530	13,6	14,7	60,8	430,2	0,20	7,00	0,20	4,00	0,10	63,60	49,30	161,80	2,70	638,80	8,00	0,00	0,00			
Всего за день:		32,9	35,8	170,9	1 137,9	0,40	13,40	0,70	12,10	0,10	0,20	126,30	142,72	446,24	7,08	1 133,00	14,10	0,00	0,00		

#### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	14,9	19,0	35,1	373,5	0,20	34,80	0,80	4,70	0,00	0,20	95,30	75,50	224,40	4,00	1 341,60	17,40	0,10	0,00	141	2008
СОЛЕНЦЕ С ВЕЖДЕКОМ СЕРВИРОВАНЫ	30	2,0	0,2	4,3	27,0	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00		
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	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	530	20,8	19,6	79,9	580,1	0,30	37,80	0,80	6,50	0,00	0,20	128,10	109,92	310,74	6,58	1 507,80	17,40	0,10	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	5,3	9,8	13,2	167,4	0,10	12,90	0,20	2,50	0,00	0,00	53,20	29,90	82,10	1,60	493,90	7,50	0,00	0,00	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	530	9,0	10,1	48,2	324,8	0,20	12,90	0,20	3,50	0,00	0,00	71,90	46,60	119,90	2,50	559,30	7,50	0,00	0,00		
Всего за день:		29,8	29,7	128,1	904,9	0,50	50,70	1,00	10,00	0,00	0,20	200,00	156,52	430,64	9,08	2 067,10	24,90	0,10	0,00		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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		
																					Белки, г	Белки, г
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,2	11,9	49,9	345,5	0,20	0,80	0,10	1,70	0,10	0,10	0,10	173,30	27,40	158,60	0,70	305,70	14,00	0,00	0,00	184	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,5</b>	<b>23,6</b>	<b>90,5</b>	<b>636,3</b>	<b>0,30</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>278,30</b>	<b>50,12</b>	<b>256,94</b>	<b>2,78</b>	<b>380,50</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	5,5	10,0	12,4	161,2	0,10	6,20	0,20	2,90	0,10	0,00	34,60	50,40	88,80	3,60	627,70	6,30	0,10	0,00	0,00	87	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,90	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>9,2</b>	<b>10,3</b>	<b>47,4</b>	<b>318,6</b>	<b>0,20</b>	<b>6,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>53,30</b>	<b>67,10</b>	<b>126,80</b>	<b>4,50</b>	<b>693,10</b>	<b>6,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,7</b>	<b>33,9</b>	<b>137,9</b>	<b>954,9</b>	<b>0,50</b>	<b>7,10</b>	<b>0,40</b>	<b>6,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>331,60</b>	<b>117,22</b>	<b>383,54</b>	<b>7,28</b>	<b>1 073,60</b>	<b>20,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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		
																					Белки, г	Белки, г
<b>Завтрак</b>																						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,8	46,7	284,0	0,10	0,00	0,10	0,50	0,20	0,00	21,90	32,70	89,20	0,50	67,50	0,90	0,00	0,00	0,00	304	2011
СОУП С ПЕЩАНЫМИ СУХОФРУКТАМИ	100	13,0	7,6	3,4	134,1	0,10	2,10	0,30	1,80	0,00	0,10	24,10	26,60	130,80	0,80	314,60	32,70	0,30	0,00	0,00	253	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
СОУП С ПЕЩАНЫМИ СУХОФРУКТАМИ	30	2,0	0,2	4,3	27,0	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,4</b>	<b>17,0</b>	<b>94,9</b>	<b>624,7</b>	<b>0,30</b>	<b>5,10</b>	<b>0,40</b>	<b>4,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>78,80</b>	<b>93,72</b>	<b>306,34</b>	<b>3,88</b>	<b>548,30</b>	<b>33,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	10,1	9,9	20,2	211,1	0,20	7,50	0,20	2,90	0,00	0,10	44,80	39,10	127,50	2,20	664,30	7,60	0,00	0,00	0,00	101	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>13,8</b>	<b>10,2</b>	<b>55,2</b>	<b>368,5</b>	<b>0,30</b>	<b>7,50</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>63,50</b>	<b>55,80</b>	<b>165,30</b>	<b>3,10</b>	<b>729,70</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,2</b>	<b>27,2</b>	<b>150,1</b>	<b>993,2</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>0,60</b>	<b>8,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>142,30</b>	<b>149,52</b>	<b>471,64</b>	<b>6,98</b>	<b>1 278,00</b>	<b>41,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	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		
																					Белки, г	Белки, г
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,2	10,4	45,4	311,2	0,20	0,70	0,10	1,60	0,10	0,10	155,50	24,70	142,50	0,60	274,30	12,50	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,30	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	0,00	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	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	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>23,6</b>	<b>86,3</b>	<b>626,9</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>192,40</b>	<b>48,22</b>	<b>260,44</b>	<b>3,48</b>	<b>396,70</b>	<b>20,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
СВЕКОЛЬНИК	280	7,8	10,9	16,7	197,7	0,10	7,20	0,20	0,50	0,10	0,00	42,80	33,20	107,80	1,80	559,60	8,90	0,00	0,00	77	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	530	11,5	11,2	51,7	355,1	0,20	7,20	0,20	1,50	0,10	0,00	61,30	49,90	145,60	2,70	625,00	8,90	0,00	0,00		
Всего за день:		29,6	34,8	138,0	982,0	0,50	7,90	0,50	5,10	1,30	0,30	253,70	98,12	406,04	6,18	1 021,70	29,50	0,00	0,00		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	41,8	243,5	0,10	0,00	0,00	1,40	0,10	0,00	11,00	8,80	48,80	1,10	76,20	0,90	0,00	0,00	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	9,1	11,1	9,1	173,1	0,00	2,50	0,30	1,70	0,00	0,10	21,40	19,30	91,10	1,30	215,30	4,70	0,10	0,00	308	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	7,4	4,0	85,8	0,00	2,90	0,10	3,10	0,00	0,00	11,80	8,80	19,90	0,50	135,70	1,70	0,00	0,00	67	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	580	20,1	24,5	95,4	682,0	0,20	5,40	0,40	7,20	0,10	0,10	60,00	56,12	206,24	4,88	491,70	7,30	0,10	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП РЫБНЫЙ	280	5,5	5,7	18,5	147,4	0,10	8,30	0,30	2,50	0,00	0,10	32,00	29,50	64,00	1,10	519,20	5,20	0,00	0,00	87	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	530	9,2	6,0	53,5	304,8	0,20	8,30	0,30	3,50	0,00	0,10	50,70	46,20	101,80	2,00	584,60	5,20	0,00	0,00		
Всего за день:		29,3	30,5	148,9	986,8	0,40	13,70	0,70	10,70	0,10	0,20	110,70	102,32	308,04	6,88	1 076,30	12,50	0,10	0,00		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	12,5	21,1	22,2	331,7	0,00	29,00	0,50	6,20	0,00	0,20	91,00	51,00	155,00	2,70	522,90	9,30	0,10	0,00	177	2008
СОСИСЫ	30	2,0	0,2	4,3	27,0	0,00	3,00	0,00	0,80	0,00	0,00	17,00	15,20	39,90	0,60	101,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	530	18,4	21,7	67,0	538,3	0,10	32,00	0,50	8,00	0,00	0,20	123,80	85,42	241,34	5,28	689,10	9,30	0,10	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	7,5	12,1	13,2	196,8	0,10	13,00	0,20	2,60	0,00	0,00	55,10	32,00	101,00	1,80	518,80	8,30	0,00	0,00	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,10	0,00	1,00	1,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	530	11,2	12,4	48,2	354,2	0,20	13,00	0,20	3,60	0,00	0,00	73,80	48,70	138,80	2,70	584,20	8,30	0,00	0,00		
Всего за день:		29,6	34,1	115,2	892,5	0,30	45,00	0,70	11,60	0,00	0,20	197,60	134,12	380,14	7,98	1 273,30	17,60	0,10	0,00		