



Согласовано:



Утверждаю:

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

выбора блюд для детей  
возрастной группы 12 лет и старше

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | 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 |
|  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |             |                  |       |        |
| ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ | 250          | 0,0              | 5,4     | 0,1         | 49,3                          | 0,00     | 0,00  | 0,03  | 0,15  | 0,10   | 0,01   | 0,70                 | 0,00   | 1,03  | 0,01   | 1,02  | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 395   | 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:                   | 500          | 4,0              | 5,9     | 40,6        | 229,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,03  | 1,13  | 0,10   | 0,04   | 10,35                | 14,85  | 37,80 | 0,90   | 64,50 | 0,00   | 0,01        | 0,00             | 1000  | 2011   |
| Всего за день:                         |              | 4,0              | 5,9     | 40,6        | 229,0                         | 0,06     | 0,00  | 0,03  | 1,13  | 0,10   | 0,04   | 16,45                | 19,17  | 47,47 | 1,99   | 65,52 | 0,00   | 0,01        | 0,00             |       |        |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |        |        |             |                  |       |        |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА             | 180          | 57,6             | 1,6     | 8,6         | 344,0                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | 0,00             | ТТК   | 2020   |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327   | 100          | 1,9              | 5,0     | 13,2        | 105,4                         | 0,02     | 0,26  | 0,03  | 0,10  | 0,07   | 0,06   | 54,39                | 6,72   | 40,26 | 0,10   | 79,69  | 4,57   | 0,00        | 0,00             | 327   | 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:           | 530          | 63,5             | 6,9     | 62,4        | 629,1                         | 0,08     | 0,26  | 0,03  | 1,08  | 0,07   | 0,09   | 70,14                | 25,89  | 86,70 | 2,08   | 144,19 | 4,57   | 0,01        | 0,00             | 1000  | 2011   |
| Всего за день:                 |              | 63,5             | 6,9     | 62,4        | 629,1                         | 0,08     | 0,26  | 0,03  | 1,08  | 0,07   | 0,09   | 70,14                | 25,89  | 86,70 | 2,08   | 144,19 | 4,57   | 0,01        | 0,00             |       |        |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ               | 180          | 8,5              | 19,1    | 32,5        | 337,2                         | 0,06     | 0,00  | 0,12  | 0,96  | 0,00   | 0,00   | 111,60               | 10,80  | 99,60  | 0,96   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 210   | 2008   |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ               | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          | 0,01     | 2,10  | 0,06  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,30                | 4,50   | 11,10  | 0,21   | 94,50  | 0,00   | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |
| Итого за прием пищи:           | 460          | 13,0             | 22,2    | 75,4        | 552,6                         | 0,13     | 2,10  | 0,18  | 1,94  | 0,00   | 0,05   | 139,65               | 34,47  | 157,14 | 3,15   | 159,00 | 0,00   | 0,01        | 0,00             | 430   | 2008   |
| Всего за день:                 |              | 13,0             | 22,2    | 75,4        | 552,6                         | 0,13     | 2,10  | 0,18  | 1,94  | 0,00   | 0,05   | 139,65               | 34,47  | 157,14 | 3,15   | 159,00 | 0,00   | 0,01        | 0,00             |       |        |

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |             |                  |       |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ           | 250          | 13,7             | 22,4    | 22,3        | 347,2                         | 0,11     | 28,97 | 0,63  | 6,09  | 0,00   | 0,15   | 91,73                | 51,91  | 164,93 | 2,67   | 536,09 | 9,73   | 0,10        | 0,01             | 177   | 2008   |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 17,6             | 22,8    | 62,8        | 526,9                         | 0,17     | 28,97 | 0,63  | 7,07  | 0,00   | 0,18   | 107,48               | 71,08  | 211,37 | 4,65   | 600,59 | 9,73   | 0,11        | 0,01             | 1000  | 2011   |
| Всего за день:                 |              | 17,6             | 22,8    | 62,8        | 526,9                         | 0,17     | 28,97 | 0,63  | 7,07  | 0,00   | 0,18   | 107,48               | 71,08  | 211,37 | 4,65   | 600,59 | 9,73   | 0,11        | 0,01             |       |        |

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | порции     | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             |               |              |               |             |               |              |             |             |     |      | № рецептур | 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      | К, мг         | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |            |                  |             |             |                               |             |             |             |             |             |             |               |              |               |             |               |              |             |             |     |      |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС         | 250        | 10,4             | 17,6        | 39,0        | 356,8                         | 0,21        | 0,87        | 0,08        | 1,78        | 0,18        | 0,23        | 195,14        | 74,26        | 262,43        | 1,87        | 402,59        | 17,87        | 0,03        | 0,00        | 183 | 2011 |            |                  |
| БАТОН                          | 50         | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131,0                         | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 9,50          | 6,50         | 32,50         | 0,50        | 46,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |     | 2008 |            |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 15         | 0,1              | 8,3         | 0,1         | 112,2                         | 0,00        | 0,00        | 0,07        | 0,22        | 0,15        | 0,01        | 1,20          | 0,00         | 1,90          | 0,02        | 1,50          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14  | 2011 |            |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 10         | 2,3              | 3,0         | 0,0         | 36,4                          | 0,00        | 0,07        | 0,03        | 0,03        | 0,00        | 0,03        | 88,00         | 3,50         | 50,00         | 0,10        | 8,80          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 15  | 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>520</b> | <b>16,8</b>      | <b>30,3</b> | <b>80,9</b> | <b>701,2</b>                  | <b>0,27</b> | <b>0,94</b> | <b>0,18</b> | <b>2,03</b> | <b>0,33</b> | <b>0,29</b> | <b>299,24</b> | <b>88,58</b> | <b>355,47</b> | <b>3,57</b> | <b>458,89</b> | <b>17,87</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> |     |      |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |            | <b>16,8</b>      | <b>30,3</b> | <b>80,9</b> | <b>701,2</b>                  | <b>0,27</b> | <b>0,94</b> | <b>0,18</b> | <b>2,03</b> | <b>0,33</b> | <b>0,29</b> | <b>299,24</b> | <b>88,58</b> | <b>355,47</b> | <b>3,57</b> | <b>458,89</b> | <b>17,87</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> |     |      |            |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |             | № рецептур  | 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      | К, мг         | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |             |             |             |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |                  |       |        |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ               | 180          | 8,5              | 19,1        | 32,5        | 337,2                         | 0,06        | 0,00        | 0,12        | 0,96        | 0,00        | 0,00        | 111,60               | 10,80        | 99,60         | 0,96        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 210   | 2008   |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ               | 30           | 0,6              | 2,7         | 2,3         | 35,7                          | 0,01        | 2,10        | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 12,30                | 4,50         | 11,10         | 0,21        | 94,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00             |       | 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        | 114,9                         | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>460</b>   | <b>13,0</b>      | <b>22,2</b> | <b>75,4</b> | <b>552,6</b>                  | <b>0,13</b> | <b>2,10</b> | <b>0,18</b> | <b>1,94</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> | <b>139,65</b>        | <b>34,47</b> | <b>157,14</b> | <b>3,15</b> | <b>159,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>13,0</b>      | <b>22,2</b> | <b>75,4</b> | <b>552,6</b>                  | <b>0,13</b> | <b>2,10</b> | <b>0,18</b> | <b>1,94</b> | <b>0,00</b> | <b>0,05</b> | <b>139,65</b>        | <b>34,47</b> | <b>157,14</b> | <b>3,15</b> | <b>159,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>      |       |        |

### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |             | № рецептур  | 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      | К, мг         | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |             |             |             |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |                  |       |        |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 180          | 4,3              | 5,5         | 45,2        | 247,2                         | 0,04        | 0,00        | 0,04        | 0,36        | 0,00        | 0,00        | 13,20                | 31,20        | 93,60         | 0,72        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 323   | 2008   |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ        | 100          | 18,3             | 21,2        | 7,9         | 295,7                         | 0,08        | 0,83        | 0,08        | 0,54        | 0,07        | 0,16        | 50,25                | 21,14        | 172,85        | 1,83        | 246,15        | 9,12        | 0,10        | 0,02             | 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   |
| 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>530</b>   | <b>26,6</b>      | <b>27,2</b> | <b>93,7</b> | <b>722,6</b>                  | <b>0,18</b> | <b>0,83</b> | <b>0,12</b> | <b>1,88</b> | <b>0,07</b> | <b>0,19</b> | <b>79,20</b>         | <b>71,51</b> | <b>312,89</b> | <b>4,53</b> | <b>310,65</b> | <b>9,12</b> | <b>0,11</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>26,6</b>      | <b>27,2</b> | <b>93,7</b> | <b>722,6</b>                  | <b>0,18</b> | <b>0,83</b> | <b>0,12</b> | <b>1,88</b> | <b>0,07</b> | <b>0,19</b> | <b>79,20</b>         | <b>71,51</b> | <b>312,89</b> | <b>4,53</b> | <b>310,65</b> | <b>9,12</b> | <b>0,11</b> | <b>0,02</b>      |       |        |

### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |             | № рецептур  | 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      | К, мг         | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |              |             |             |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |                  |       |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ           | 250          | 13,7             | 22,4        | 22,3        | 347,2                         | 0,11        | 28,97        | 0,63        | 6,09        | 0,00        | 0,15        | 91,73                | 51,91        | 164,93        | 2,67        | 536,09        | 9,73        | 0,10        | 0,01             | 177   | 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        | 114,9                         | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>17,6</b>      | <b>22,8</b> | <b>62,8</b> | <b>526,9</b>                  | <b>0,17</b> | <b>28,97</b> | <b>0,63</b> | <b>7,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,18</b> | <b>107,48</b>        | <b>71,08</b> | <b>211,37</b> | <b>4,65</b> | <b>600,59</b> | <b>9,73</b> | <b>0,11</b> | <b>0,01</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>17,6</b>      | <b>22,8</b> | <b>62,8</b> | <b>526,9</b>                  | <b>0,17</b> | <b>28,97</b> | <b>0,63</b> | <b>7,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,18</b> | <b>107,48</b>        | <b>71,08</b> | <b>211,37</b> | <b>4,65</b> | <b>600,59</b> | <b>9,73</b> | <b>0,11</b> | <b>0,01</b>      |       |        |

### 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептур | 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 | К, мг  | I, мкг |            |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |        |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ             | 250          | 9,3              | 10,4    | 45,4        | 311,2                         | 0,09     | 0,72  | 0,06  | 1,54  | 0,12   | 0,18   | 155,37               | 24,80  | 142,45 | 0,61   | 274,29 | 12,55  | 0,01       | 0,00             | 184   | 2008   |

|                             |            |             |             |             |              |             |              |             |             |             |             |               |              |               |             |               |              |             |             |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД       | 200        | 0,3         | 0,1         | 13,7        | 59,2         | 0,01        | 24,00        | 0,01        | 0,22        | 0,00        | 0,01        | 16,95         | 9,93         | 8,91          | 0,35        | 105,88        | 0,30         | 0,01        | 0,00        | 375 | 2011 |
| БАТОН                       | 50         | 3,8         | 1,5         | 25,7        | 131,0        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 9,50          | 6,50         | 32,50         | 0,50        | 46,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |     | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 10         | 0,1         | 8,3         | 0,1         | 74,8         | 0,00        | 0,00         | 0,07        | 0,22        | 0,15        | 0,01        | 1,20          | 0,00         | 1,90          | 0,02        | 1,50          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14  | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)              | 10         | 2,3         | 3,0         | 0,0         | 36,4         | 0,00        | 0,07         | 0,03        | 0,03        | 0,00        | 0,03        | 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>15,7</b> | <b>23,2</b> | <b>84,9</b> | <b>612,6</b> | <b>0,16</b> | <b>24,79</b> | <b>0,17</b> | <b>2,01</b> | <b>0,27</b> | <b>0,25</b> | <b>271,02</b> | <b>44,73</b> | <b>235,76</b> | <b>1,58</b> | <b>436,47</b> | <b>12,85</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>15,7</b> | <b>23,2</b> | <b>84,9</b> | <b>612,6</b> | <b>0,16</b> | <b>24,79</b> | <b>0,17</b> | <b>2,01</b> | <b>0,27</b> | <b>0,25</b> | <b>271,02</b> | <b>44,73</b> | <b>235,76</b> | <b>1,58</b> | <b>436,47</b> | <b>12,85</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> |     |      |

### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | Витамины    |             |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |              |             |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | 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 |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |            |             |                         |             |             |             |             |             |             |                      |              |              |             |               |             |             |                  |       |        |
| ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ   | 180          | 0,0              | 3,9        | 0,0         | 35,6                    | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 0,11        | 0,07        | 0,00        | 0,50                 | 0,00         | 0,74         | 0,01        | 0,74          | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 395   | 2011   |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327   | 80           | 1,5              | 4,0        | 10,6        | 84,6                    | 0,02        | 0,21        | 0,03        | 0,08        | 0,06        | 0,04        | 43,51                | 5,37         | 32,22        | 0,08        | 63,78         | 3,66        | 0,00        | 0,00             | 327   | 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        | 114,9                   | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>510</b>   | <b>5,5</b>       | <b>8,3</b> | <b>51,2</b> | <b>299,8</b>            | <b>0,08</b> | <b>0,21</b> | <b>0,05</b> | <b>1,17</b> | <b>0,13</b> | <b>0,07</b> | <b>59,76</b>         | <b>24,54</b> | <b>79,40</b> | <b>2,07</b> | <b>129,02</b> | <b>3,66</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>5,5</b>       | <b>8,3</b> | <b>51,2</b> | <b>299,8</b>            | <b>0,08</b> | <b>0,21</b> | <b>0,05</b> | <b>1,17</b> | <b>0,13</b> | <b>0,07</b> | <b>59,76</b>         | <b>24,54</b> | <b>79,40</b> | <b>2,07</b> | <b>129,02</b> | <b>3,66</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b>      |       |        |