

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

*О.М.*

с.

*Юликово*

*З.М. Тарарова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

*Г. Ш. Урманшина*  
Г. Ш. Урманшина



## ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                        | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 9,7                           | 10,08    | 0,02   | 0,02   | 0,07  | 0,00   | 5,64                 | 10,48 | 8,06   | 0,40   | 116,87 | 0,81   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ              | 100          | 12,9             | 6,6     | 14,2        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 5,26                 | 5,79  | 3,39   | 0,14   | 43,49  | 0,53   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 0,0              | 12,4    | 41,3        | 295,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,03  | 0,09   | 6,10                 | 0,91  | 1,22   | 0,01   | 1,31   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 227         | 2018             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97  | 3,29   | 0,30   | 10,79  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300         | 2018             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68 | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 550          | 15,6             | 19,3    | 81,4        | 591,3                         | 10,89    | 0,07   | 0,05   | 0,15  | 0,09   | 32,87                | 42,83 | 24,87  | 1,39   | 211,16 | 1,34   | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |

1

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 70           | 8,9              | 8,2     | 9,1         | 199,3                         | 0,15     | 0,04   | 0,15   | 0,03  | 0,09   | 111,20               | 124,27 | 15,66  | 0,39   | 133,52 | 2,02   | 0,01   | 0,02  | 219         | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА   | 210          | 5,4              | 6,5     | 23,7        | 218,3                         | 0,36     | 0,09   | 0,09   | 0,03  | 0,07   | 82,16                | 116,25 | 31,41  | 0,74   | 162,12 | 7,42   | 0,00   | 0,01  | 175         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 7,0         | 41,3                          | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 11,17                | 3,96   | 3,77   | 0,34   | 18,92  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ           | 30           | 1,3              | 2,9     | 17,3        | 125,1                         | 0,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 27,00  | 6,00   | 0,63   | 33,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 550          | 18,7             | 17,8    | 76,6        | 675,9                         | 1,33     | 0,20   | 0,28   | 0,07  | 0,15   | 221,52               | 301,71 | 68,72  | 2,82   | 399,16 | 9,43   | 0,02   | 0,04  |             |                  |

2

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ         | 40           | 0,3              | 0,0     | 1,1         | 4,2                           | 4,00     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 16,80  | 5,60   | 0,40   | 56,40  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |             | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 180          | 15,1             | 17,5    | 45,1        | 373,6                         | 2,55     | 0,09   | 0,12   | 0,41  | 0,00   | 27,58                | 203,63 | 53,45  | 1,90   | 300,32 | 6,30   | 0,02   | 0,11  | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 0,8              | 0,9     | 8,0         | 56,2                          | 0,16     | 0,01   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 40,50                | 21,60  | 5,52   | 0,02   | 44,82  | 2,70   | 0,00   | 0,00  | 378         | 2011             |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,2              | 0,4     | 8,5         | 55,6                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00 | 2,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18,6             | 19,0    | 77,3        | 558,5                         | 10,71    | 0,17   | 0,19   | 0,43  | 0,00   | 97,89                | 274,61 | 80,68  | 4,85   | 718,24 | 12,20  | 0,02   | 0,13  |             |                  |

3

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                       | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 9,7                           | 10,00    | 0,02   | 0,02   | 0,07  | 0,00   | 5,60                 | 10,40  | 8,00   | 0,40   | 116,00 | 0,80   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ             | 100          | 12,9             | 6,6     | 14,2        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 5,26                 | 5,79   | 3,39   | 0,14   | 43,49  | 0,53   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 1,8              | 10,8    | 37,7        | 270,8                         | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 0,02  | 0,08   | 24,96                | 193,29 | 129,94 | 4,55   | 272,36 | 2,35   | 0,00   | 0,01  | 323         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ            | 200          | 0,0              | 0,0     | 11,6        | 47,0                          | 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  | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 17,3             | 17,7    | 79,6        | 574,0                         | 10,80    | 0,30   | 0,16   | 0,15  | 0,08   | 42,03                | 232,16 | 150,24 | 5,63   | 470,55 | 3,68   | 0,01   | 0,02  |             |                  |

4

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК" | 150          | 6,7              | 10,1    | 23,2        | 179,4                         | 0,31     | 0,02   | 0,07   | 0,03  | 0,06   | 65,73                | 43,81  | 7,62   | 0,05   | 88,62  | 5,40   | 0,00   | 0,00  | 182         | 2011             |
| ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                     | 150          | 5,0              | 2,3     | 4,5         | 72,0                          | 1,05     | 0,05   | 0,26   | 0,04  | 0,00   | 180,00               | 142,50 | 21,00  | 0,00   | 219,00 | 0,00   | 0,00   | 0,03  |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300         | 2018             |
| ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                    | 30           | 1,3              | 2,9     | 17,3        | 125,1                         | 0,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 27,00  | 6,00   | 0,63   | 33,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 560          | 15,3             | 15,5    | 69,4        | 485,1                         | 1,38     | 0,12   | 0,35   | 0,07  | 0,06   | 270,30               | 238,95 | 46,82  | 1,52   | 390,11 | 5,40   | 0,00   | 0,03  |             |                  |

5

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                                       | 40           | 0,3              | 0,0     | 1,1         | 4,2                           | 4,00     | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 16,80 | 5,60   | 0,40   | 56,40  | 1,20   | 0,00   | 0,01  |             | 2008             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ                                 | 100          | 12,9             | 6,9     | 18,9        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,00   | 0,12  | 0,00   | 3,20                 | 8,00  | 4,00   | 0,16   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ               | 180          | 0,0              | 12,4    | 41,3        | 295,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,03  | 0,09   | 6,10                 | 0,91  | 1,22   | 0,01   | 1,31   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 227         | 2018             |
| ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200          | 0,1              | 0,0     | 4,0         | 21,0                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,88                 | 2,97  | 3,38   | 0,30   | 10,52  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 303         | 2018             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68 | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                         | 550          | 15,5             | 19,5    | 79,9        | 567,1                         | 4,82     | 0,06   | 0,04   | 0,15  | 0,09   | 34,59                | 51,36 | 23,11  | 1,40   | 106,93 | 1,20   | 0,00   | 0,01  |             |                  |

6

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ         | 200          | 14,9             | 17,2    | 39,3        | 483,3                         | 1,40     | 0,31   | 0,23   | 0,38  | 0,03   | 50,89                | 324,35 | 168,64 | 6,41   | 486,92 | 7,38   | 0,02   | 0,09  | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300         | 2018             |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0,2              | 0,4     | 8,5         | 55,6                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00 | 2,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,9                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,35                | 37,80  | 14,85  | 0,90   | 64,50  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 18,9             | 17,9    | 81,9        | 693,5                         | 5,41     | 0,39   | 0,27   | 0,39  | 0,03   | 85,29                | 375,01 | 193,98 | 9,59   | 840,21 | 9,38   | 0,02   | 0,11  |             |                  |

7

8 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 80           | 7,1              | 7,9     | 11,0        | 161,6                         | 0,17     | 0,03   | 0,17   | 0,04  | 0,08   | 124,86               | 134,13 | 17,35  | 0,42   | 140,59 | 1,98   | 0,01   | 0,02  | 223         | 2011             |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 7,0              | 8,2     | 20,2        | 278,3                         | 0,35     | 0,23   | 0,10   | 0,04  | 0,08   | 92,87                | 188,02 | 57,99  | 1,87   | 238,05 | 8,97   | 0,00   | 0,02  | 189         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ       | 200          | 0,0              | 0,0     | 11,6        | 47,0                          | 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  | 389         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ             | 30           | 1,3              | 2,9     | 17,3        | 125,1                         | 0,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,70                 | 27,00  | 6,00   | 0,63   | 33,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28                 | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 550          | 18,4             | 19,2    | 79,6        | 703,9                         | 0,52     | 0,33   | 0,29   | 0,08  | 0,17   | 234,70               | 379,39 | 93,22  | 3,64   | 463,23 | 10,95  | 0,02   | 0,04  |             |                  |

8

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                       | 40           | 0,2              | 0,2     | 1,5         | 9,6                           | 10,00    | 0,02   | 0,02   | 0,07  | 0,00   | 5,60                 | 10,40  | 8,00   | 0,40   | 116,00 | 0,80   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ             | 100          | 12,9             | 6,8     | 14,2        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 5,26                 | 5,79   | 3,39   | 0,14   | 43,49  | 0,53   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 1,8              | 10,3    | 39,4        | 270,1                         | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 0,02  | 0,08   | 24,96                | 193,29 | 129,94 | 4,55   | 272,36 | 2,35   | 0,00   | 0,01  | 323         | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 200          | 0,1              | 0,0     | 7,0         | 41,3                          | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 11,17                | 3,96   | 3,77   | 0,34   | 18,92  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 17,2             | 17,5    | 76,7        | 567,5                         | 11,62    | 0,30   | 0,17   | 0,15  | 0,08   | 53,20                | 236,12 | 154,01 | 5,97   | 489,47 | 3,68   | 0,01   | 0,02  |             |                  |

9

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ   | 180          | 8,1              | 12,1    | 39,6        | 261,5                         | 0,31     | 0,04   | 0,08   | 0,03  | 0,07   | 70,06                | 108,05 | 29,18  | 0,48   | 136,32 | 6,07   | 0,01   | 0,02  | 207          | 2018             |
| ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ    | 150          | 3,0              | 2,3     | 4,5         | 72,0                          | 1,05     | 0,05   | 0,26   | 0,04  | 0,00   | 180,00               | 142,50 | 21,00  | 0,00   | 219,00 | 0,00   | 0,00   | 0,03  |              | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4,3              | 4,1     | 14,4        | 127,0                         | 0,26     | 0,02   | 0,06   | 0,01  | 0,00   | 60,24                | 59,58  | 21,89  | 0,83   | 133,99 | 4,50   | 0,00   | 0,00  | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 17,6             | 18,7    | 73,1        | 529,4                         | 1,62     | 0,14   | 0,41   | 0,08  | 0,07   | 316,51               | 332,81 | 80,98  | 1,86   | 528,01 | 10,57  | 0,01   | 0,06  |              |                  |