

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ОАЧ с. Кижиково
Э. М. Тажарова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

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 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	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	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	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	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:	510	15,3	15,5	69,9	539,6	8,37	0,06	0,04	0,13	0,08	30,44	40,05	22,65	1,29	181,65	1,13	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,09	0,29	0,21	0,34	0,04	45,21	302,62	155,77	5,94	446,77	6,85	0,01	0,09	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
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:	710	23,1	22,9	96,5	708,9	7,76	0,37	0,28	0,58	0,22	99,39	379,59	182,85	7,52	632,07	9,99	0,03	0,11		
Всего за день:		38,4	38,4	166,4	1 248,5	16,12	0,44	0,32	0,71	0,30	129,83	419,64	205,50	8,81	813,72	11,13	0,03	0,11		

2 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																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8	0,13	0,03	0,13	0,03	0,07	95,25	106,50	13,41	0,33	114,40	1,73	0,01	0,02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1	0,31	0,08	0,08	0,03	0,06	70,43	99,65	26,92	0,64	138,97	6,36	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	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:	500	15,8	15,7	67,0	593,2	1,26	0,17	0,24	0,06	0,13	191,76	259,79	59,01	2,48	343,99	8,09	0,02	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	8,0	32,8	136,7	8,75	0,05	0,05	0,22	0,00	47,26	47,70	25,19	1,25	369,78	5,88	0,00	0,02	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3	1,68	0,04	0,08	0,24	0,00	23,36	88,01	15,47	1,04	171,87	4,08	0,01	0,06	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	5,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	9,37	74,67	24,60	0,53	54,89	0,76	0,01	0,02	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	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:	700	23,2	24,8	113,3	672,0	11,49	0,16	0,17	0,49	0,08	98,01	235,67	77,77	3,89	709,79	11,24	0,02	0,12		
Всего за день:		39,0	40,5	180,3	1 265,2	12,75	0,33	0,41	0,55	0,21	289,77	495,46	136,78	6,37	1 053,78	19,33	0,04	0,15		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	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:	510	16,0	16,1	69,5	558,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250	7,2	8,0	30,8	197,8	4,18	0,19	0,07	0,23	0,00	38,65	91,94	38,49	2,23	461,64	4,00	0,00	0,03	65	2018
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,9	10,6	14,2	187,6	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,7	80,7	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	0,00	0,00	0,00	309	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:	730	21,5	23,2	100,4	672,2	16,01	0,35	0,19	0,26	0,06	99,43	200,92	80,02	4,05	1 271,32	12,46	0,00	0,07		
Всего за день:		37,5	39,3	169,9	1 230,7	25,29	0,51	0,36	0,62	0,06	190,42	437,40	150,39	8,48	1 925,41	23,30	0,02	0,18		

4 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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	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	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,0	0,0	0,0	0,0	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:	500	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	4,7	18,9	187,5	12,15	0,05	0,05	0,19	0,00	49,23	43,87	20,75	0,97	315,70	4,23	0,00	0,02		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	198,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	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	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:	700	23,3	26,4	106,1	763,3	14,15	0,15	0,15	0,56	0,08	98,89	176,36	55,46	3,17	576,20	8,90	0,01	0,10		
Всего за день:		39,4	41,6	169,9	1 242,7	22,45	0,42	0,30	0,69	0,15	136,75	384,51	189,30	8,20	987,57	12,12	0,02	0,11		

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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	5,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,5	10,3	4,5	142,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,86	18,62	1,19	203,33	4,73	0,01	0,07	260	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,2	8,2	35,0	283,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,02	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
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:	700	27,8	24,5	99,2	674,4	8,76	0,64	0,26	0,57	0,08	139,16	345,62	119,76	7,64	1 279,49	13,24	0,02	0,13		
Всего за день:		43,1	40,0	168,6	1 159,5	10,14	0,76	0,61	0,64	0,14	409,46	584,58	166,59	9,16	1 669,60	18,64	0,02	0,16		

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	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	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	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ПИЦЦА С ХОЛДИТЕЛЕМ С ВИТАМИНАМИ, БАКТЕРИОПОСРЕДСТВЕННЫМИ ВИТАМИНАМИ	200	0,1	0,0	0,2	1,0	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:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	448,3	1,40	0,08	0,11	0,24	0,00	20,73	192,74	47,83	1,68	237,17	5,30	0,02	0,10	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	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:	700	24,1	25,0	104,4	749,6	9,13	0,16	0,18	0,48	0,19	77,18	264,76	73,92	3,61	483,29	8,97	0,03	0,12		
Всего за день:		39,5	40,7	169,1	1 247,5	12,94	0,22	0,21	0,63	0,26	108,45	311,77	95,43	4,91	575,90	9,87	0,03	0,13		

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	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	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	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:	510	15,9	16,1	67,4	599,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,69	8,68	0,02	0,10		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	250	4,2	8,1	36,3	151,4	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	81	2011
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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,4	41,1	287,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	309	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:	730	23,4	24,3	106,2	685,1	18,19	0,23	0,19	0,30	0,06	103,22	174,99	72,28	3,37	1 335,87	16,76	0,00	0,07		
Всего за день:		29,0	30,6	132,3	924,6	23,47	0,57	0,42	0,65	0,09	179,24	503,23	243,57	11,96	2 102,56	25,43	0,02	0,17		

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	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	189	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	192,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,6	4,9	21,7	183,5	7,39	0,09	0,06	0,21	0,00	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,00	0,03	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,7	18,3	53,2	390,9	5,60	0,10	0,11	0,43	0,00	34,80	124,57	29,62	1,60	462,15	7,18	0,01	0,09	308	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	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:	700	23,8	23,4	110,2	687,6	16,99	0,23	0,20	0,65	0,00	87,08	232,31	74,44	3,63	1 080,47	13,52	0,01	0,13		
Всего за день:		39,7	39,8	179,8	1 284,8	17,43	0,52	0,44	0,72	0,14	279,21	551,76	154,55	6,80	1 471,77	23,08	0,02	0,17		

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	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	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	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	3,2	13,3	89,6	6,60	0,08	0,05	0,20	0,00	21,83	49,37	21,92	0,86	464,07	4,55	0,00	0,03	100	2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	15,4	16,5	9,0	218,9	0,52	0,07	0,13	0,06	0,11	20,35	164,58	26,14	2,24	197,52	5,33	0,02	0,09		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,90	33,98	1,02	85,46	1,61	0,00	0,02	175	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018
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:	700	25,0	25,0	100,8	702,4	8,18	0,31	0,22	0,29	0,18	81,98	340,71	97,52	5,36	873,21	12,02	0,02	0,14		
Всего за день:		41,1	40,2	170,5	1 223,1	17,30	0,56	0,37	0,42	0,25	129,62	541,97	227,85	10,47	1 288,22	15,11	0,03	0,16		

10 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	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	12,4	99,0	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:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,13	0,07	0,20	0,00	36,34	78,35	34,26	1,62	478,96	4,00	0,00	0,03	79	2012	
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	198,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	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	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:	700	23,5	24,7	121,8	761,0	7,80	0,23	0,17	0,57	0,08	85,99	210,83	68,97	3,82	739,46	8,67	0,01	0,11			
Всего за день:		39,1	40,4	187,9	1 232,4	9,37	0,36	0,57	0,64	0,14	390,83	525,66	145,09	5,60	1 244,77	18,22	0,02	0,16			