УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "СВЕТОЧ"
Яшков И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей от 6,5 до 10 лет с дневным пребыванием в период каникул

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	8,8	37,0	255,4	0,07	0,24	0,05	1,15	148,97	23,00	136,62	0,44	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	**650**	**12,0**	**19,2**	**86,6**	**568,3**	**0,17**	**14,28**	**0,13**	**2,13**	**194,78**	**46,50**	**193,94**	**4,76**	**0,00**
Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200	3,6	5,1	11,2	105,7	0,06	7,71	0,18	1,44	30,29	21,83	57,83	1,06	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	90/50	9,6	20,8	15,3	287,2	0,03	2,16	0,08	2,27	16,69	12,20	37,04	0,57	0,00
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,9	5,2	35,3	255,5	0,46	0,00	0,02	6,99	69,99	61,43	155,07	4,79	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,4	0,01	0,00	0,00	0,00	17,33	6,43	13,93	0,32	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00
Итого за прием пищи:	**790**	**33,5**	**31,7**	**97,6**	**809,8**	**0,65**	**15,87**	**0,29**	**11,64**	**155,30**	**117,89**	**323,87**	**8,94**	**0,00**
Всего за день:		**45,5**	**50,9**	**184,2**	**1 378,1**	**0,82**	**30,15**	**0,42**	**13,77**	**350,08**	**164,39**	**517,81**	**13,70**	**0,00**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	8,4	23,2	191,7	0,05	0,07	0,07	0,14	97,15	9,35	80,20	0,56	0,00
КАША "ДРУЖБА"	250	7,1	11,1	35,5	271,2	0,09	0,30	0,06	0,71	178,03	38,48	186,92	0,65	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
Итого за прием пищи:	510	13,0	19,5	68,9	505,7	0,14	1,21	0,13	0,85	289,89	54,17	275,53	1,99	0,00
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,1	4,1	4,4	59,1	0,03	13,70	0,37	1,94	23,62	12,92	26,42	0,53	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,8	7,2	13,8	135,4	0,07	5,44	0,17	2,43	22,07	22,14	71,22	0,96	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,8	4,5	16,0	144,2	0,03	0,28	0,01	1,33	8,61	4,61	25,34	0,36	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,1	6,4	26,9	181,8	0,15	12,86	0,04	0,31	51,66	37,55	112,87	1,47	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	800	25,1	22,9	104,7	722,4	0,42	32,28	0,59	7,77	129,05	94,31	305,45	6,52	0,00
Всего за день:		38,1	42,4	173,6	1 228,1	0,56	33,49	0,72	8,62	418,94	148,48	580,98	8,51	0,00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1,4	8,8	18,7	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	15,3	16,7	51,9	418,8	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	1,2	2,6	6,0	52,2	0,01	0,06	0,01	0,06	37,64	4,83	30,49	0,04	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70	0,00
Итого за прием пищи:	**500**	**23,4**	**30,1**	**123,6**	**861,0**	0,09	0,50	0,01	1,38	65,29	20,45	84,45	1,68	0,00
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	5,1	52,0	0,03	3,27	0,24	1,39	15,71	12,11	25,85	0,54	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200	3,4	4,5	8,6	89,4	0,06	6,90	0,17	1,22	25,34	18,72	53,73	0,85	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	7,1	4,6	139,9	0,13	8,46	3,76	2,90	8,42	10,99	157,76	3,49	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,4	5,8	33,9	209,7	0,08	1,54	0,43	2,06	28,92	17,02	56,80	1,25	0,01
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	**790**	**26,4**	**21,3**	**99,5**	**714,9**	0,44	52,17	4,67	9,33	105,39	77,06	364,96	9,55	0,03
Всего за день:		**49,8**	**51,4**	**223,1**	**1 575,9**	0,53	52,67	4,68	10,71	170,68	97,51	449,41	11,23	0,03

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,7	10,6	40,2	296,2	0,08	0,04	0,06	1,43	122,95	12,65	107,03	1,19	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00
Итого за прием пищи:	**580**	**13,5**	**12,4**	**84,6**	**507,9**	0,16	14,08	0,07	2,31	165,86	34,85	155,85	5,41	0,02
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,2	48,8	0,02	9,04	0,20	1,34	24,85	9,95	17,85	0,51	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,5	6,3	15,0	142,9	0,15	3,76	0,17	3,26	29,76	27,81	78,26	1,67	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,8	20,0	51,6	462,0	0,10	2,18	0,54	3,10	31,51	54,14	226,23	2,12	0,02
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	9,86	2,95	1,98	0,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	**780**	**31,6**	**30,2**	**116,3**	**864,7**	0,41	15,78	0,91	9,59	110,38	110,05	393,92	7,90	0,02
Всего за день:		**45,1**	**42,6**	**200,9**	**1 372,6**	0,57	29,86	0,98	11,90	276,24	144,90	549,77	13,31	0,04

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ	60	3,2	7,9	12,8	138,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,31	0,00	0,46	0,00	0,00
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,0	0,0	5,3	21,7	0,00	0,36	0,00	0,06	2,76	0,87	1,72	0,18	0,00
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	9,2	31,1	230,8	0,05	0,25	0,05	0,35	147,79	30,74	151,83	0,37	0,00
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,0	9,6	41,6	0,00	12,04	0,02	0,00	13,51	6,04	7,88	0,82	0,00
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00
Итого за прием пищи:	**530**	**12,2**	**18,3**	**79,4**	**537,1**	0,09	12,65	0,08	0,48	171,97	42,85	187,89	1,77	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,9	7,3	69,1	0,01	2,98	0,00	1,78	27,77	14,91	29,47	0,96	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,0	6,0	17,6	144,7	0,07	3,76	0,19	1,08	24,00	18,04	64,56	0,90	0,01
АЗУ	240	11,9	22,4	32,5	380,4	0,36	16,04	0,01	1,93	29,09	53,93	183,57	2,71	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00
Итого за прием пищи:	**780**	**23,3**	**33,0**	**101,0**	**796,1**	0,58	22,78	0,20	6,55	103,95	103,97	347,20	7,77	0,01
Всего за день:		**35,5**	**51,3**	**180,4**	**1 333,2**	0,67	35,43	0,28	7,03	275,92	146,82	535,09	9,54	0,01

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	8,4	23,2	191,7	0,05	0,07	0,07	0,14	97,15	9,35	80,20	0,56	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,6	10,2	39,3	287,6	0,19	0,24	0,05	3,52	150,90	106,53	241,26	3,25	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00
Итого за прием пищи:	510	15,5	18,6	72,6	520,4	0,24	0,35	0,12	3,66	260,96	121,68	328,88	4,55	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,4	3,1	1,4	34,8	0,02	5,60	0,01	1,32	14,54	7,94	23,92	0,57	0,00
СВЕКОЛЬНИК	200	3,7	6,1	13,1	122,3	0,05	5,87	0,18	1,90	34,92	25,55	64,72	1,32	0,00
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	9,6	24,9	3,1	275,4	0,23	1,30	0,01	1,75	11,52	16,50	95,92	1,12	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,4	5,8	33,9	209,7	0,08	1,54	0,43	2,06	28,92	17,02	56,80	1,25	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	10,75	3,35	2,48	0,50	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00
Итого за прием пищи:	750	22,5	40,4	84,8	794,3	0,48	15,31	0,63	8,29	109,65	79,86	287,34	6,76	0,01
Всего за день:		38,0	59,0	157,4	1 314,7	0,72	15,66	0,75	11,95	370,61	201,54	616,22	11,31	0,01

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	90/50	9,6	22,7	15,3	304,6	0,03	2,16	0,08	3,11	16,69	12,20	37,07	0,57	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,9	4,7	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	14,88	8,22	44,84	1,04	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00
Итого за прием пищи:	**600**	**20,0**	**29,0**	**90,4**	**703,4**	0,18	9,00	0,11	4,44	69,58	41,66	148,02	3,49	0,01
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,03	7,53	0,33	1,75	14,21	10,88	18,59	0,74	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200	3,6	5,1	11,2	105,7	0,06	7,71	0,18	1,44	30,29	21,83	57,83	1,06	0,00
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,0	22,0	32,8	397,8	0,22	15,90	0,57	4,45	44,88	60,25	222,18	3,06	0,02
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	12,60	13,30	60,90	2,80	0,00
Итого за прием пищи:	**780**	**25,7**	**31,4**	**86,6**	**734,2**	0,44	31,14	1,08	9,18	110,67	108,15	359,50	7,66	0,02
Всего за день:		**45,7**	**60,4**	**177,0**	**1 437,6**	0,62	40,14	1,19	13,62	180,25	149,81	507,52	11,15	0,03

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПФ	60	3,2	7,9	12,8	138,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,31	0,00	0,46	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,2	11,0	36,3	277,5	0,16	0,24	0,05	1,45	160,71	62,08	222,82	1,50	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	0,00
Итого за прием пищи:	**540**	**13,9**	**19,8**	**75,5**	**540,0**	0,19	0,68	0,06	1,58	181,07	72,50	251,19	2,74	0,00
Обед														
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	3,1	5,8	55,9	0,04	4,32	0,50	1,51	16,56	14,64	31,76	0,53	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,8	4,6	13,1	109,6	0,07	5,44	0,17	1,30	21,73	21,78	68,26	0,95	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,2	4,1	13,1	131,0	0,02	0,40	0,00	1,28	6,57	3,83	17,92	0,27	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,2	43,6	237,4	0,04	0,00	0,03	0,40	4,95	27,32	82,81	0,56	0,01
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00
Итого за прием пищи:	**810**	**24,4**	**17,6**	**114,4**	**717,0**	0,28	42,16	0,77	5,81	73,21	81,99	254,17	4,93	0,01
Всего за день:		**38,3**	**37,4**	**189,9**	**1 257,0**	0,47	42,84	0,83	7,39	254,28	154,49	505,36	7,67	0,01

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,6	15,1	69,5	464,8	0,00	0,00	0,02	0,12	0,87	0,02	0,87	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	18,68	7,08	7,42	0,74	0,00
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00
Итого за прием пищи:	**580**	**16,4**	**16,9**	**113,9**	**676,5**	0,08	14,04	0,03	1,00	49,55	23,50	49,69	4,23	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,9	7,3	69,1	0,01	2,98	0,00	1,78	27,77	14,91	29,47	0,96	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,6	6,3	15,1	143,6	0,15	3,80	0,21	3,28	30,52	28,45	79,25	1,69	0,00
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	14,5	10,5	5,4	190,8	0,16	10,40	4,94	3,10	8,56	12,63	205,49	4,51	0,03
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	9,23	7,34	40,69	0,93	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	10,03	2,99	1,98	0,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00
Итого за прием пищи:	**810**	**32,7**	**30,8**	**103,3**	**838,2**	0,51	18,98	5,32	10,89	100,91	82,72	419,08	11,09	0,04
Всего за день:		**49,1**	**47,7**	**217,2**	**1 514,7**	0,59	33,02	5,35	11,89	150,46	106,22	468,77	15,32	0,04

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,2	6,3	26,6	184,4	0,05	0,24	0,03	0,25	142,75	28,56	140,86	0,30	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00
Итого за прием пищи:	550	14,6	21,2	75,4	553,1	0,14	1,19	0,15	0,52	304,91	49,90	274,92	2,00	0,00
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	5,1	2,6	60,1	0,03	11,86	0,07	2,29	9,72	10,21	18,19	0,55	0,00
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	5,1	4,7	17,7	133,5	0,11	4,69	0,20	1,99	23,27	45,41	93,42	1,74	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,5	23,2	14,2	308,0	0,02	0,00	0,00	2,27	5,10	3,39	16,54	0,23	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,22	0,00	0,02	4,70	22,56	125,53	186,83	4,39	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00
Итого за прием пищи:	810	29,6	44,6	111,5	966,1	0,50	17,55	0,44	12,67	83,85	202,77	377,18	9,51	0,00
Всего за день:		44,2	65,8	186,9	1 519,2	0,64	18,74	0,59	13,19	388,76	252,67	652,10	11,51	0,00