



Возрастная категория для детей **7 - 11 лет**  
 Сезон: весенне - летний  
 Режим питания пн.-пт. завтрак с 9.10 до 10.40  
 пн.-пт.-обед с 14.40 до 15.50

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Сборник рецептов			
		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>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	4,8	7,6	10,3	129,9	0,03	0,04	0,05	0,12	0,05	0,04	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,01	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>19,4</b>	<b>76,2</b>	<b>542,5</b>	<b>0,20</b>	<b>11,90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>270,42</b>	<b>40,66</b>	<b>213,12</b>	<b>4,23</b>	<b>336,93</b>	<b>2,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0,0	2,9	15,6	0,06	150,00	0,19	0,40	0,00	0,05	4,80	6,60	9,60	0,60	97,80	1,80	0,01	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,20	19,98	51,86	0,78	388,06	3,52	0,02	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	21,4	12,2	2,1	204,0	0,00	0,14	0,03	0,13	0,08	0,02	8,86	1,47	8,00	0,09	17,48	0,81	0,00	0,00	227	2011
РИСОТВАРНОИ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,04	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	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	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31,0</b>	<b>22,6</b>	<b>102,6</b>	<b>740,9</b>	<b>0,21</b>	<b>163,64</b>	<b>0,41</b>	<b>3,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>64,84</b>	<b>70,73</b>	<b>183,12</b>	<b>2,86</b>	<b>676,71</b>	<b>7,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>42,0</b>	<b>178,8</b>	<b>1 283,3</b>	<b>0,41</b>	<b>175,44</b>	<b>0,54</b>	<b>5,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>335,26</b>	<b>111,39</b>	<b>396,24</b>	<b>7,09</b>	<b>1 013,64</b>	<b>9,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	56,61	1,08	94,88	0,00	0,00	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>17,8</b>	<b>80,4</b>	<b>540,2</b>	<b>0,24</b>	<b>14,45</b>	<b>0,15</b>	<b>3,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>127,66</b>	<b>75,80</b>	<b>243,88</b>	<b>4,73</b>	<b>397,00</b>	<b>6,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	6,40	14,40	0,36	84,80	0,00	0,00	0,00	70	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,86	250,22	3,90	1156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30,8</b>	<b>27,0</b>	<b>85,2</b>	<b>674,3</b>	<b>0,32</b>	<b>24,27</b>	<b>0,21</b>	<b>3,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>89,57</b>	<b>99,88</b>	<b>377,42</b>	<b>6,65</b>	<b>1695,16</b>	<b>19,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>44,8</b>	<b>165,6</b>	<b>1214,5</b>	<b>0,56</b>	<b>38,72</b>	<b>0,36</b>	<b>7,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,55</b>	<b>217,23</b>	<b>175,18</b>	<b>621,30</b>	<b>11,38</b>	<b>2092,16</b>	<b>26,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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					
																				Р, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224	2008			
МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)																								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008			
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	1,5	0,5	27,7	76,0	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00	ПР				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>37,9</b>	<b>21,8</b>	<b>88,8</b>	<b>565,0</b>	<b>0,22</b>	<b>11,69</b>	<b>0,20</b>	<b>3,42</b>	<b>1,00</b>	<b>0,66</b>	<b>376,05</b>	<b>108,45</b>	<b>475,34</b>	<b>3,35</b>	<b>974,90</b>	<b>20,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>					
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР	60	0,8	0,0	3,0	15,7	0,06	150,75	0,19	0,40	0,00	0,05	4,82	6,63	9,65	0,60	98,29	1,81	0,01	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011			
ПИЦЦА ТУШЕННАЯ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	90	17,1	20,5	1,7	259,2	0,05	1,22	0,07	1,73	0,00	0,13	15,36	17,17	144,29	1,45	272,68	6,00	0,11	0,02	290	2011			
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16,2	5,1	33,8	246,2	0,44	0,00	0,02	6,70	0,06	0,10	58,50	57,33	148,00	4,57	529,92	3,69	0,02	0,00	197	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ПР				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>39,7</b>	<b>28,3</b>	<b>91,0</b>	<b>777,5</b>	<b>0,69</b>	<b>162,05</b>	<b>0,44</b>	<b>10,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>120,16</b>	<b>121,92</b>	<b>394,26</b>	<b>10,99</b>	<b>1560,54</b>	<b>17,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>					
<b>Всего за день:</b>																								
		<b>77,6</b>	<b>50,1</b>	<b>179,7</b>	<b>1342,5</b>	<b>0,91</b>	<b>173,74</b>	<b>0,64</b>	<b>14,01</b>	<b>1,08</b>	<b>1,03</b>	<b>496,21</b>	<b>230,37</b>	<b>869,60</b>	<b>14,34</b>	<b>2475,44</b>	<b>36,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г																			
<b>Завтрак</b>																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	0,00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,0</b>	<b>16,4</b>	<b>70,7</b>	<b>615,4</b>	<b>0,21</b>	<b>13,20</b>	<b>0,66</b>	<b>2,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>169,96</b>	<b>80,83</b>	<b>211,97</b>	<b>4,53</b>	<b>924,93</b>	<b>10,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,6	4,3	5,8	68,1	0,04	3,80	0,38	1,85	0,11	0,06	14,09	13,47	36,11	0,55	192,20	2,86	0,02	0,00	40	2011	
ГОРОШКОМ	200	1,4	2,2	10,7	68,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103	2011	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	90	13,5	12,3	1,6	170,3	0,03	0,01	0,01	0,41	0,00	0,09	11,08	13,64	113,36	1,61	244,77	5,71	0,03	0,00	245	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23,2</b>	<b>23,8</b>	<b>98,9</b>	<b>702,9</b>	<b>0,22</b>	<b>10,69</b>	<b>0,58</b>	<b>4,56</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>82,15</b>	<b>89,66</b>	<b>304,53</b>	<b>5,03</b>	<b>872,61</b>	<b>13,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>40,1</b>	<b>169,6</b>	<b>1 318,4</b>	<b>0,43</b>	<b>23,89</b>	<b>1,24</b>	<b>7,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>252,11</b>	<b>170,49</b>	<b>516,50</b>	<b>9,56</b>	<b>1 897,54</b>	<b>23,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>			

5 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	85,02	1,81	0,01	0,00	0,00	71	2011
ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)																					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,7	306,8	0,07	0,60	0,40	5,04	0,00	0,11	20,61	45,17	206,30	2,48	369,20	7,81	0,08	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК ( ИНД.УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,6</b>	<b>23,2</b>	<b>97,5</b>	<b>566,7</b>	<b>0,15</b>	<b>11,50</b>	<b>0,51</b>	<b>5,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>64,23</b>	<b>90,38</b>	<b>288,04</b>	<b>5,09</b>	<b>827,25</b>	<b>9,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	3,7	13,0	114,8	0,09	5,56	0,27	1,68	0,00	0,07	22,96	22,08	48,53	0,81	368,49	3,81	0,03	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>35,3</b>	<b>32,8</b>	<b>97,2</b>	<b>826,9</b>	<b>0,37</b>	<b>12,65</b>	<b>0,52</b>	<b>4,88</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>117,83</b>	<b>91,37</b>	<b>327,83</b>	<b>4,87</b>	<b>839,31</b>	<b>13,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,9</b>	<b>56,0</b>	<b>194,7</b>	<b>1 383,6</b>	<b>0,52</b>	<b>24,15</b>	<b>1,03</b>	<b>10,37</b>	<b>0,33</b>	<b>0,56</b>	<b>182,06</b>	<b>181,75</b>	<b>615,87</b>	<b>9,96</b>	<b>1 666,56</b>	<b>23,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции		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	I, мкг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			F, мг	Se, мг
	Белки, г	Жиры, г	Жир, г	Углевод, г																								
<b>Завтрак</b>																												
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	0,00	190	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011							
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,4</b>	<b>21,1</b>	<b>77,3</b>	<b>555,8</b>	<b>0,19</b>	<b>61,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>266,41</b>	<b>73,82</b>	<b>258,00</b>	<b>2,25</b>	<b>628,51</b>	<b>20,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>									
<b>Обед</b>																												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,6	3,0	8,6	68,8	0,03	5,29	0,05	1,52	0,00	0,05	21,72	18,18	33,90	1,03	299,97	5,15	0,01	0,00	75	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,50	0,01	0,00	234	2011							
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	150	3,3	7,0	32,0	204,4	0,03	0,42	0,00	3,19	0,00	0,03	5,03	21,64	64,93	0,46	54,06	0,61	0,02	0,01	304	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ГР								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>25,4</b>	<b>101,2</b>	<b>751,8</b>	<b>0,30</b>	<b>94,7</b>	<b>0,31</b>	<b>9,39</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>95,23</b>	<b>89,12</b>	<b>236,97</b>	<b>4,43</b>	<b>841,92</b>	<b>12,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>									
<b>Всего за день:</b>																												
		<b>41,7</b>	<b>46,5</b>	<b>178,4</b>	<b>1 307,6</b>	<b>0,49</b>	<b>70,51</b>	<b>0,45</b>	<b>10,66</b>	<b>0,56</b>	<b>0,53</b>	<b>362,64</b>	<b>162,94</b>	<b>494,97</b>	<b>6,68</b>	<b>1 470,43</b>	<b>33,41</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>									

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	26,9	6,6	352,2	0,08	0,71	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	6,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,00	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,5</b>	<b>32,0</b>	<b>52,9</b>	<b>586,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,46</b>	<b>0,43</b>	<b>2,39</b>	<b>2,01</b>	<b>0,51</b>	<b>367,83</b>	<b>65,38</b>	<b>397,01</b>	<b>4,96</b>	<b>383,52</b>	<b>27,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	283,19	3,12	0,01	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	215,97	6,27	0,11	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,1</b>	<b>30,3</b>	<b>87,4</b>	<b>736,4</b>	<b>0,29</b>	<b>12,92</b>	<b>0,32</b>	<b>4,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>95,19</b>	<b>74,19</b>	<b>282,56</b>	<b>4,17</b>	<b>682,31</b>	<b>9,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>62,3</b>	<b>140,4</b>	<b>1 322,6</b>	<b>0,44</b>	<b>14,38</b>	<b>0,75</b>	<b>7,08</b>	<b>2,09</b>	<b>0,77</b>	<b>463,02</b>	<b>139,57</b>	<b>699,57</b>	<b>9,13</b>	<b>1 065,83</b>	<b>37,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,8	6,2	40,2	142,5	0,24	0,95	4,79	0,08	0,14	25,04	130,84	200,43	4,61	321,57	3,58	0,03	0,00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>38,0</b>	<b>22,7</b>	<b>80,3</b>	<b>570,8</b>	<b>0,31</b>	<b>6,81</b>	<b>7,43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>91,51</b>	<b>162,46</b>	<b>260,71</b>	<b>8,41</b>	<b>561,39</b>	<b>6,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,96	0,01	0,06	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	14,11	9,36	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	549,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	22,57	56,55	269,65	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29,3</b>	<b>31,9</b>	<b>103,1</b>	<b>818,4</b>	<b>0,22</b>	<b>30,13</b>	<b>0,34</b>	<b>8,01</b>	<b>0,00</b>	<b>76,67</b>	<b>96,55</b>	<b>357,18</b>	<b>5,28</b>	<b>853,96</b>	<b>13,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,3</b>	<b>54,6</b>	<b>183,5</b>	<b>1 389,1</b>	<b>0,53</b>	<b>36,94</b>	<b>0,73</b>	<b>15,44</b>	<b>0,44</b>	<b>168,18</b>	<b>259,01</b>	<b>617,89</b>	<b>13,69</b>	<b>1 475,35</b>	<b>20,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	276,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	16,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	146,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,7</b>	<b>17,3</b>	<b>80,7</b>	<b>603,5</b>	<b>0,15</b>	<b>10,42</b>	<b>0,19</b>	<b>2,35</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>240,01</b>	<b>65,23</b>	<b>291,69</b>	<b>1,76</b>	<b>719,48</b>	<b>10,88</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,2	0,07	5,28	0,16	1,18	0,00	0,04	18,90	23,34	56,11	0,90	387,93	4,00	0,02	0,00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14,4	17,2	13,0	263,0	0,07	1,28	0,08	1,95	0,00	0,07	14,28	21,77	133,98	1,89	269,93	5,68	0,04	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,2	5,4	21,3	147,0	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	28,07	83,85	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,5</b>	<b>25,4</b>	<b>94,6</b>	<b>703,4</b>	<b>0,34</b>	<b>21,54</b>	<b>0,29</b>	<b>4,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>111,03</b>	<b>101,70</b>	<b>326,00</b>	<b>5,92</b>	<b>1 668,98</b>	<b>18,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,2</b>	<b>42,8</b>	<b>175,3</b>	<b>1 306,8</b>	<b>0,49</b>	<b>31,96</b>	<b>0,48</b>	<b>6,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,74</b>	<b>351,04</b>	<b>166,93</b>	<b>617,69</b>	<b>7,68</b>	<b>2 388,46</b>	<b>29,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20,3	19,8	8,4	232,2	0,07	0,00	0,00	2,03	0,00	0,12	12,69	24,84	181,00	2,76	366,41	7,52	0,06	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,4</b>	<b>24,8</b>	<b>76,0</b>	<b>556,0</b>	<b>0,22</b>	<b>6,10</b>	<b>0,03</b>	<b>2,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>76,19</b>	<b>71,42</b>	<b>294,35</b>	<b>6,09</b>	<b>617,34</b>	<b>9,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,96	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>27,7</b>	<b>29,3</b>	<b>101,5</b>	<b>783,8</b>	<b>0,31</b>	<b>15,46</b>	<b>0,43</b>	<b>7,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>103,30</b>	<b>96,33</b>	<b>397,97</b>	<b>6,80</b>	<b>484,33</b>	<b>5,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,1</b>	<b>54,1</b>	<b>171,5</b>	<b>1 339,8</b>	<b>0,53</b>	<b>21,56</b>	<b>0,46</b>	<b>10,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>181,49</b>	<b>169,75</b>	<b>692,32</b>	<b>12,89</b>	<b>1 101,67</b>	<b>14,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	538,9	493,2	1 737,4	13 208,1	5,31	611,29	6,68	94,73	4,97	5,66	3 009,24	1 767,38	6 111,96	102,40	16 647,08	256,36	1,67	0,24	
Среднее значение за период	53,9	49,3	173,7	1 320,8	0,53	61,13	0,67	9,47	0,50	0,57	300,92	176,74	611,20	10,24	1 664,71	25,64	0,17	0,02	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,3	33,6	50,1																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7- 11 начальная школа	561	764