

ИП Банникова Т.Н.
Утверждаю:



Директор МАОУ «Кондратовская СОШ»
Каменских Е.Е.
Утверждаю:



10 дневное меню для детей
в возрасте 7-10 лет
осеннее-зимний период

4-10/000000-000000

День 1

N п/п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45	
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого ЗАВТРАК :			18,39	16,10	99,41	616,06	0,23	0,50	13,33	104,10	469,56	435,65	94,87	4,65	
ОБЕД															
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	2,96	8,19	13,27	138,62	0,08	0,10	49,80		72,15	79,80	47,52	1,23	
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,00	36,25	114,85	40,98	2,08	
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11		22,40	10,58	140,90	17,26	2,04	
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74	
Итого ОБЕД :			35,89	31,60	149,95	1027,70	0,61	0,38	63,80	69,20	170,85	477,90	139,66	8,43	
Всего за день :			54,28	47,70	249,36	1643,76	0,84	0,88	77,13	173,30	640,41	913,55	234,53	13,08	

День 2

N п/п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,35	12,70	23,39	313,32	0,08	0,38	0,30	52,55	177,77	273,78	36,30	0,71
481/2013	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,00	60,45	45,00	7,00	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
Итого ЗАВТРАК:			33,38	25,11	79,74	678,55	0,17	0,53	1,25	110,05	344,72	419,73	59,80	1,39
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/30	13,31	11,41	12,99	207,85	0,14	0,15	1,86	37,85	55,29	154,18	23,67	0,73
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД:			24,65	25,70	98,82	727,54	0,47	0,40	55,36	84,55	183,96	384,79	108,28	5,71
Всего за день:			58,03	50,81	178,56	1406,09	0,64	0,93	56,61	194,60	528,68	804,52	168,08	7,10

День 3

N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,86	9,30	25,02	211,23	0,19	0,20	3,68	45,00	99,30	181,50	85,50	2,60			
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10			
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48			
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого ЗАВТРАК:			17,16	25,60	75,99	603,01	0,33	0,53	15,58	75,00	367,20	403,50	128,70	5,51			
ОБЕД																	
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,92	8,06	7,26	105,26	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63			
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,45	22,55	121,05	37,53	1,30			
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,26	16,59	6,03	230,43	0,07	0,12	1,51	42,96	11,92	132,70	18,03	1,06			
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09			
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74			
Итого ОБЕД:			30,19	37,83	97,22	850,04	0,52	0,42	120,40	69,41	115,89	438,28	142,76	5,76			
Всего за день: 47,35 63,43 173,21 1453,05 0,85 0,95 135,98 144,41 483,09 841,78 271,46 11,27																	

День 4

N п/п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛЕБАСОЙ	140	14,68	30,15	2,61	340,50	0,09	0,42	0,53	243,27	98,46	214,11	19,47	2,33	
541/2013	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,80	3,54	26,35	172,43	0,07	0,11	0,05	17,92	43,14	88,84	12,76	0,63	
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04				2,80	3,25	1,54	0,84	0,09	
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого ЗАВТРАК :			26,54	45,30	64,70	772,61	0,20	0,54	3,38	261,19	152,45	330,49	38,27	3,53	
ОБЕД															
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	8,13	5,87	101,41	0,04	0,03	7,52		17,60	32,65	14,77	0,62	
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,50	40,19	54,38	21,85	0,82	
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	80	11,94	11,55	5,92	175,37	0,06	0,11		9,60	8,90	126,92	16,48	1,85	
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55	
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74	
Итого ОБЕД :			26,60	32,29	128,09	910,17	0,33	0,33	35,40	70,10	146,80	405,69	131,25	6,31	
Всего за день :			53,14	77,59	192,79	1682,78	0,53	0,87	38,78	331,29	299,25	736,18	169,52	9,84	

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
266/2013	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУПЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25		
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30		
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого ЗАВТРАК :			15,15	15,51	89,83	559,52	0,32	0,41	12,83	83,10	313,57	355,32	87,95	4,21		
ОБЕД																
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,11	8,07	6,46	102,87	0,02	0,03	7,24		27,36	31,52	15,96	1,01		
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,00	56,70	108,08	48,90	1,60		
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,18	29,92	197,75	30,27	1,81		
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,16	24,26	164,52	0,18	0,11	29,70	27,00	16,47	88,16	34,16	1,35		
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74		
Итого ОБЕД :			34,47	50,32	108,25	1023,73	0,59	0,50	95,02	129,18	156,52	489,20	149,39	7,21		
Всего за день :			49,62	65,83	198,08	1583,25	0,91	0,91	107,85	212,28	470,09	844,52	237,34	11,42		

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,40	129,12	142,93	30,91	0,58	
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10	
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого ЗАВТРАК :			21,44	21,39	87,96	630,08	0,25	0,59	3,73	130,90	560,27	505,43	99,16	2,63	
ОБЕД															
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,32	8,07	7,70	108,70	0,03	0,03	30,64		34,54	25,39	13,79	0,47	
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99	
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	190	18,90	24,36	35,04	435,03	0,12	0,17	3,20	74,00	23,65	216,90	43,55	1,72	
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74	
Итого ОБЕД :			28,68	36,21	111,78	887,70	0,36	0,30	110,34	74,00	99,16	370,43	102,99	4,86	
Всего за день :			50,12	57,60	199,74	1517,78	0,61	0,89	114,07	204,90	659,43	875,86	202,15	7,49	

День 7

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,35	12,70	23,39	313,32	0,08	0,38	0,30	52,55	177,77	273,78	36,30	0,71
	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК:			32,12	16,42	98,66	670,95	0,15	0,42	3,25	72,05	205,52	330,12	49,34	1,93
ОБЕД														
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	80	0,64	0,08	1,36	11,20	0,02	0,02	4,00		18,40	19,20	11,20	0,48
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,19	5,71	10,24	101,06	0,08	0,07	26,65	33,50	37,99	56,23	22,12	0,79
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	22,92	26,69	21,41	417,46	0,25	0,26	28,32	72,40	34,07	257,24	51,41	2,70
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД:			31,44	33,24	82,23	756,22	0,44	0,38	59,33	105,90	107,72	391,33	98,21	5,36
Всего за день:			63,56	49,66	180,89	1427,17	0,59	0,80	62,58	177,95	313,24	721,45	147,55	7,29

День 8

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
264/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,00	137,35	195,90	38,00	1,89	
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14	
565/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,38	2,52	34,62	178,66	0,07	0,03		9,60	9,59	38,50	6,85	0,54	
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого ЗАВТРАК:			20,53	16,29	101,29	633,77	0,31	0,44	2,71	104,10	408,24	432,40	70,55	3,03	
ОБЕД															
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	0,92	8,11	8,50	110,65	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88	
161/2013	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,50	72,55	82,65	28,03	0,75	
381/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,61	11,55	11,85	213,85	0,06	0,11		22,40	10,58	140,90	17,26	2,04	
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74	
Итого ОБЕД:			30,80	31,83	131,00	933,70	0,34	0,32	40,65	76,70	171,83	373,96	92,28	7,56	
Всего за день:			51,33	48,12	232,29	1567,47	0,65	0,76	43,36	180,80	580,07	806,36	162,83	10,59	

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	21,58	3,47	261,64	0,09	0,51	0,75	288,46	122,77	232,62	19,15	2,39			
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02			
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,70	17,36	42,63	6,61	0,55			
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50			
Итого ЗАВТРАК:			21,17	37,73	81,83	751,54	0,20	0,58	3,63	369,16	154,78	309,04	32,90	3,55			
ОБЕД																	
53/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1,02	8,07	5,48	99,12	0,02	0,03	6,72		25,58	29,46	15,26	0,93			
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,50	29,60	54,60	22,60	0,75			
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	80/50	8,86	10,56	10,29	171,69	0,07	0,16	22,74	29,70	89,71	136,33	25,77	1,39			
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21			
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	-0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого ОБЕД:			21,04	32,47	99,91	776,52	0,68	0,40	78,97	68,90	214,39	382,34	113,49	6,64			
Всего за день:			42,21	70,20	181,74	1528,06	0,88	0,98	82,60	438,06	369,17	691,38	146,39	10,19			

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	10,29	24,40	0,16	261,43	0,06	0,07		20,00	16,80	86,70	12,00	1,15	
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
Итого ЗАВТРАК:			21,53	33,52	70,82	671,12	0,19	0,15	0,07	69,80	126,55	218,08	30,76	2,56	
ОБЕД															
73/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	80	1,38	5,21	9,44	90,18	0,12	0,06	6,12		16,92	87,70	35,24	1,14	
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12	
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/50	14,29	5,07	11,52	148,83	0,12	0,17	0,89	41,15	85,45	227,17	47,18	0,93	
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55	
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого ОБЕД:			27,99	24,12	131,76	856,04	0,43	0,41	227,02	83,15	178,81	518,17	151,67	5,82	
Всего за день:			49,52	57,64	202,58	1527,16	0,62	0,56	227,09	152,95	305,36	736,25	182,43	8,38	