



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,7	8	24,2	196,5	2,3	416	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,9	3,2	16,8	111,7	0,7	395	2012
Итого за прием пищи:	368	12,4	15,2	53,3	401	3		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	10,2	13	12,8	211,4	11,3	56	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	1,4	23,5	120,3	11,4	125	2008
КУРА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70/50	6,4	11,5	4,4	149,9	1,2	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	720	24,3	26,9	75,8	646,5	23,9		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	14,2	13,6	21,5	265,3	0,3	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,1	0	8,9	36	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,3	0,3	7,8	37,6	8		2008
Итого за прием пищи:	386	16,1	14,5	48,5	391,3	8,3		
Всего за день:		53,2	56,7	185,7	1473,2	36,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7	8,7	24,3	204,5	0,9	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7	0	33,1	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,1	3,4	17,8	118,8	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	378	15	18,8	54,4	449,2	1,7		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,08	7,92	34,4	1,6	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,3	0,3	7,8	37,6	8		2008
Итого за прием пищи:	171	0,7	0,38	15,72	72	9,6		
Обед								
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,3	10,3	122,5	3,8	84	2012
АЗУ МЯСНОЕ	100	8,6	10,2	3,2	141,5	1,2	260	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0	181	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	640	21,9	20,9	67	547,2	5		
Полдник								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	180	5,9	6,5	9,8	124,3	28,8	346	2008
КИСЕЛЬ	160	0	0	25,1	100,5	0	411	2008
СЛЮЙКА С ПОВИДИОМ	35	5,4	3,4	34,6	189,5	0,1	463	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	395	12,8	10,5	79,8	466,7	28,9		
Всего за день:		50,4	50,58	216,92	1535,1	45,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,8	8,1	24,6	200,1	0,9	417	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,9	3,2	18,7	119,5	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	368	12,5	15,3	55,6	412,4	1,6		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	91	1	0,3	13,4	61,2	6,4		2008
Итого за прием пищи:	171	1,4	0,4	21,5	95,6	8		
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	200/10	8,9	9,1	26,6	224,9	4,6	99	2008
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ	100	10	6,8	18	172,4	1,3	155	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	2008
Итого за прием пищи:	510	21,5	16,3	71,3	517,6	5,9		
Полдник								
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	190	11,3	4,3	23,6	272,5	11,3	276	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,2	0	0,5	3,9	1,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,1	0	10,9	43,8	0	430	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		2008
Итого за прием пищи:	450	14,9	16,3	67,8	482,4	12,8		
Всего за день:		50,3	48,3	216,2	1508	28,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,8	7,8	24,3	196,4	0,9	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,5	2,9	12,6	91,2	0,6	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2	2,6	0	32,1	0		2012
Итого за прием пищи:	378	14,1	17,3	49,2	412,5	1,5		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	180/10	4,9	8,4	16,7	162,4	4,6	109	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	11,8	14,3	16,5	246,6	17,6	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		2008
Итого за прием пищи:	570	20,8	23,7	70,2	581,7	22,2		
Полдник								
СЫРНИКИ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	23	16,9	35,4	387,5	0,3	219	2008
КИСЕЛЬ	160	0	0	22,6	90,4	0	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
БАНАН	91	0,8	0,3	11,5	52,4	5,5		2008
Итого за прием пищи:	371	25,3	17,8	79,8	582,7	5,8		
Всего за день:		60,6	58,9	207,3	1611,3	31,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	7,7	24,8	194,5	0,9	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,9	3,2	15,8	107,8	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	368	11,7	14,9	52,9	395,1	1,6		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	9,9	13	10,5	201,1	8,8	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	3,6	23,3	139,4	11,3	321	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	70	6,8	4,2	5,8	90,5	1,3	247	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	640	24,2	21,8	76,6	603,7	21,4		
Полдник								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100/60	5,9	10,7	1,9	127,5	0,2	214	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	0,1	0,1	13	54,7	1,4	396	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	50,8	0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,5	1,9	14,6	81,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	9	13,3	39,5	314,4	1,6		
Всего за день:		45,3	50,1	177,1	1347,6	26,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	180	6,4	7,9	23,5	192,2	0,9	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,1	3,4	15,9	111	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2	2,6	0	32,1	0		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
Итого за прием пищи:	378	14,3	17,9	51,7	428,1	1,6		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,3	9,2	16	169,6	7,6	56	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3	5,4	9,5	101,3	27,2	131	2008
КНЕЛИ МЯСНЫЕ	60	16,7	15	0,8	206	0,1	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	8,7	34,8	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	650	29,1	30,6	62,3	645,7	34,9		
„Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	14,1	13,4	20,4	260,3	0,3	225	2008
КИСЕЛЬ	160	0	0	23,6	94,3	0	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ЯБЛОКО	91	0,3	0,3	7,8	37,6	8		2008
Итого за прием пищи:	370	15,9	14,3	62,1	444,6	8,3		
Всего за день:		59,7	62,9	184,2	1552,8	46,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,3	7,8	21,4	182,1	0,9	93	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	160	0,2	0,2	13,9	58,8	1,8	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	388	8,3	12	47,6	333,7	2,7		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	7,9	33,4	0,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	7,9	33,4	0,6		
Обед								
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	9	11,6	150,6	4,5	90	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,7	13,8	24,9	272,6	12,3	299	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	8,7	34,8	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	20,6	23,8	72,5	592	16,8		
Полдник								
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	8,4	9	46,8	299,9	0,3	447	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0	10,9	43,8	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	10	9,6	68	396,1	0,3		
Всего за день:		39,3	45,5	196	1355,2	20,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,7	8,4	23,1	196,3	1,4	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7	0	33,1	0,1	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,8	3,2	15,9	108	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	378	14,4	18,3	51,3	430,2	2,2		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,3	0,3	7,8	37,6	8		2008
Итого за прием пищи:	171	0,7	0,4	15,9	72	9,6		
Обед								
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	5,3	8,4	16,4	163,4	4	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,1	14	20,4	262,1	24,4	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	600	21,5	23,4	73,8	598,2	28,4		
Полдник								
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МАСЛЕ	170	2,8	5,9	23,3	157,7	11,8	151	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	0,9	0,1	4,5	23,5	15	40	2008
КИСЕЛЬ	160	0	0	23,6	94,3	0	411	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	20	1,6	0,6	23,8	106,5	0		2008
Итого за прием пищи:	420	5,3	6,6	75,2	382	26,8		
Всего за день:		41,9	48,7	216,2	1482,4	67		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7	8,7	23,4	200,7	0,9	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,1	3,4	14,9	107,1	0,7	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	368	12,9	16,1	50,6	400,6	1,6		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	200	5,2	10	11	157,7	10,4	95	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	70	9	5,6	4,1	104,8	1	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,3	0,3	24,8	111,9	0	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	2008
Итого за прием пищи:	610	20,6	16,9	76,9	547,1	11,4		
Полдник								
ТВОРОЖНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	23	16,9	35,4	387,5	0,3	219	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	160	0,2	0,2	13,9	58,8	1,8	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0		2008
Итого за прием пищи:	320	25,5	18,7	82,8	604,9	2,1		
Всего за день:		59,4	51,8	218,4	1587	16,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,8	7,8	24,3	196,4	0,9	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7	0	33,1	0,1	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	4	3,3	19	122,1	0,7	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	378	14,7	17,8	55,6	444,4	1,7		
II Завтрак								
БАНАН СВЕЖИЙ	91	0,8	0,3	11,5	52,4	5,5	к/к	к/к
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	171	1,2	0,4	19,6	86,8	7,1		
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,9	9	10,7	147	10,9	83	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,5	12,9	24,5	258,4	1,5	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	570	19,5	22,9	72,2	578,1	12,4		
** Полдник								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	130	8,7	6,6	24,3	190,7	0	208	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0	9,9	39,9	0	к/к	к/к
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	6,2	5,5	38	225,5	1,1	471	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	16,5	12,7	82,5	508,5	1,1		
Всего за день:		51,9	53,8	229,9	1617,8	22,3		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,8	6,6	20,2	164,3	2,1	416	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	2,9	12,9	92,5	0,6	395	2012
Итого за прием пищи:	323	10,8	12,6	43,4	331,6	2,7		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	6	9,3	10,8	152,7	10,3	56	2012
КУРА ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	50/40	5,4	9,6	4,7	129,7	1,4	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	2,7	0,8	20,4	99,3	10,1	125	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	620	17,6	20,5	66,6	525,1	21,8		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	10	9,7	17,4	197	0,3	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,1	0	10,9	43,6	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,3	0,3	7,4	35,7	7,6		2008
Итого за прием пищи:	331	11,2	10,3	40,8	302,5	7,9		
Всего за день:		40	43,5	158,9	1193,6	34		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6	7	18,6	161,9	0,8	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	21,8	0	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,1	11,5	88,9	0,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	329	12,5	15	40,4	347,4	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,08	7,92	34,4	1,6	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,3	0,3	7,4	35,7	7,6		2008
Итого за прием пищи:	156	0,7	0,38	15,32	70,1	9,2		
Обед								
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	6,3	5,4	8	107,6	2,9	84	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
АЗУ МЯСНОЕ	70	8	8,6	3,2	124	1,2	260	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,7	2,3	12,2	80,4	0	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	20,5	17,1	56	463,2	4,1		
Полдник								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	150	4,8	6,7	7,7	112,9	22,7	346	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	23,6	94,3	0	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	5,6	7	36,4	233,4	22,7		
Всего за день:		39,3	39,48	148,12	1114,1	37,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	6,6	19,5	161,5	0,8	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	2,9	15,1	101,4	0,6	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	323	11	12,6	44,9	337,7	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	76	1,1	0,4	16	73	7,6		2008
Итого за прием пищи:	156	1,5	0,5	24,1	107,4	9,2		
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180/10	6,9	7,6	21	180,6	3,4	99	2008
ЗАПЕКАНКА РЫБНО-РИСОВАЯ	80	12,3	5,8	10,2	141,8	1,1	155	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	9,7	38,7	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	452	21,3	13,7	54,5	426,4	4,5		
Полдник								
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	10,1	12,2	19,4	230,8	9,2	276	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,1	0	7	28,1	0	430	2008
Итого за прием пищи:	355	11,2	12,5	32	289	10,7		
Всего за день:		45	39,3	155,5	1160,5	25,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,1	6,5	21,2	168,4	0,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,5	2,9	11,6	87,1	0,6	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	329	12,5	14,2	43,1	351,4	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
БАНАН	76	1,1	0,4	16	73	7,6		2008
Итого за прием пищи:	156	1,5	0,5	24,1	107,4	9,2		
Обед								
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	180/10	4	7,8	12,6	135,9	3,1	109	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	10,2	11,9	11,9	198,5	14,3	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0		2008
Итого за прием пищи:	540	17,7	20,5	55,2	477,8	17,4		
Полдник								
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	16,2	11,1	24,7	265,9	0,2	219	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	12,2	48,7	0	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	17	11,4	42	340,8	0,2		
Всего за день:		48,7	46,6	164,4	1277,4	28,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,2	19,4	154,2	0,8	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,9	13,9	96,3	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	323	10,1	12,2	43,6	325,3	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/15/5	8,8	12,2	7,7	178,2	6,2	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	3,5	21,1	128,9	10,2	321	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	12,9	3,3	4,6	100,3	1,1	247	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	580	28,3	19,8	63,1	547	17,5		
Полдник								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,5	9,3	1,3	111	0,1	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	4,9	25,4	0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,1	43,1	1,4	396	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	7,9	11,6	30,9	260,9	1,5		
Всего за день:		46,7	43,7	145,7	1167,6	22		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	150	5,4	6,4	19,3	155,3	0,8	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	12,7	95,4	0,6	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	19,2	0		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
Итого за прием пищи:	329	11,9	14,3	42,3	344,7	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,1	8,3	10,7	135,9	5	56	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,6	4,4	7,9	83,9	22,8	131	2008
КНЕЛИ МЯСНЫЕ	50	15,2	13,6	0,6	184,8	0	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	6,8	27,1	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	580	25,4	27,1	48,9	544,2	27,8		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	9,2	8,7	11,8	162,5	0,1	224	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	16,5	65,6	0	411	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
ЯБЛОКО	76	0,3	0,3	7,4	35,7	7,6		2008
Итого за прием пищи:	316	10,3	9,3	40,8	290	7,7		
Всего за день:		48	50,8	140,1	1213,3	38,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	6,4	18,3	153,8	0,8	93	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	11,1	46,9	1,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	353	7,2	9,6	39,7	275,5	2,2		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	7,9	33,4	0,6	к/к	к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	76	1,1	0,4	16	73	7,6		2008
Итого за прием пищи:	156	1,5	0,5	23,9	106,4	8,2		
Обед								
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4	7,3	9,4	122,2	3,7	90	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	10,8	11,9	23,2	244,5	11,4	299	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	525	18,3	20	63,3	510,1	15,1		
Полдник								
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	5,3	5,5	30,4	190,9	0,1	447	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7	28,1	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	240	6,2	5,8	42,5	245,2	0,1		
Всего за день:		33,2	35,9	169,4	1137,2	25,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6	7	20,1	168,3	1,2	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	21,8	0	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,5	2,9	10,7	83,3	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	329	12,4	14,8	41,1	348,2	1,8		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,3	0,3	7,4	35,7	7,6		2008
Итого за прием пищи:	156	0,7	0,4	15,5	70,1	9,2		
Обед								
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,4	7,8	13,5	141,8	3,1	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,7	13	15,2	224,5	21,2	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	530	18,6	21,6	59,4	509,7	24,3		
Полдник								
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МАСЛЕ	150	3,1	3,2	24,9	141	12,6	151	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,5	0	3,9	18,9	9	40	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	23,6	94,3	0	411	2008
БАТОН С ПОВИДЛОМ	10	0,9	0,3	16,6	72,6	0		2008
Итого за прием пищи:	360	4,5	3,5	69	326,8	21,6		
Всего за день:		36,2	40,3	185	1254,8	56,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6	7	18,6	161,9	0,8	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,1	12,5	92,8	0,6	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	323	11,1	13,2	41,4	329,5	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0		2008
Итого за прием пищи:	100	1	0,8	23,6	105,2	1,6		
Обед								
СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	180/10/5	4,3	7,7	8,9	124,5	8,6	95	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	14,6	5,5	3,4	121,5	1	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	1,8	0,3	19,2	86,3	0	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	565	24,2	14,3	62,2	475,7	9,6		
Полдник								
ТВОРОЖНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	17	12,8	18,2	258,6	0,2	219	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	11,1	46,9	1,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	17,9	13,2	34,4	331,7	1,6		
Всего за день:		54,2	41,5	161,6	1242,1	14,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,1	6,5	21,2	168,4	0,8	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	21,8	0	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0	2,5	0	22,4	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	3	15	102,8	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	329	12,6	14,4	46,5	367,8	1,4		
II Завтрак								
СОК	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6	442	2008
Итого за прием пищи:	80	0,4	0,1	8,1	34,4	1,6		
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,7	9	9	138	9,3	83	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	130	9,1	11	16,7	202,9	1	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	8,7	34,8	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65,3	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47,2	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	525	17,3	20,8	57,3	488,2	10,3		
Полдник								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	120	5,2	3,3	17,2	120	0	208	2012
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	4,3	2,8	28,7	155,7	0,6	471	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8	31,9	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	10,4	6,4	59	333,8	0,6		
Всего за день:		40,7	41,7	170,9	1224,2	13,9		