

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа – детский сад
№12»



Н.Д. Новикова
2020 г.

Согласовано
Управление Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Пермскому
краю Коми – Пермский территориальный
отдел



М.В. Федькова
2020 г.

МБОУ « Школа – детский сад №12»

Перспективное 10 дневное меню

на осенне – зимний период для обучающихся

от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Примерное цикличное 10-ти дневное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для детских садов и школ 2018 г.

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
226	День: 1													
	Завтрак													
	каша «Дружба»	150	3.9	4.95	20.7	142.9	0.06	0.99	29.5	0.1	97.5	105	23	0.33
465	Коф.напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.03	0.7	19.5	0	108.3	76.5	12.6	0.12
79	Хлеб пш. с маслом сл.	40/10	3.12	7.57	19.81	160.09	0.04	0	4	0.01	8.24	0.3	3.35	0.44
116	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.05				7			0.78
	Итого:		11.14	15.26	60.91	427.19	0.18	1.69	53	0.11	221.04	181.8	38.95	1.67
	Обед:													
9	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3.66	4.98	56.4	0.01	10.68	0	2.7	25.38	18.72	8.64	0.34
100	Суп Рассольник	200	1.5	4.08	10.58	85	0.07	5.56	0	18.8	11.8	47.6	19.4	0.64
433	Сметана 20%	10	0.24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0.03	7,92	5,18	0,81	0.02
350	Тефтели с рисом	80	8	8	8	136	0.03	0	12.8	1.04	29.6	86.4	12.8	1.04
419	Соус томатный	30	0.33	0.98	1.37	15.69	0.03	0.46	6	0.06	2.59	5.01	2.3	0.11
256	Макароны отварные	150	3.7	3	197.1	126.9	0.04		22.8	0.56	9.19	30.25	5.91	0.72
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
114	Хлеб пш	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.07				10			0.55
116	Хлеб рж	28	1.85	0.34	9.52	50.68	0.07				9.8			1.1
	Итого:		20.98	20,76	279.65	692,57	0.53	17.1	136.6	23.86	197.66	259.03	71.55	5.37
	Полдник:													
470	йогурт	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	-	240.8	180.6	28.1	0.2
	вафли	50	2.5	14.5	31.5	265								
	Итого:		8.3	19.5	39.5	366	0.08	1.4	40.1	-	240.8	180.6	28.1	0.2
	Итог за весь день:		40.42	55,52	380.06	1485,76	0.79	20.19	229.7	23.97	659.5	621.43	138.6	7.24

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День:2													
	Завтрак													
223	Каша пшеничная	150	6.3	5.7	27.6	187.5	0.13	0.93	28.65	0.14	9.75	150.9	40.5	1.08
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.01	111.3	91	22.3	0.65
114	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.05	0.42		0.36	8.0	15.3	5.7	0.44
75	Сыр	6	1.39	1.77	0	21.48	0.02	0.04	15.61	0.03	52.85	30.0	2.1	0.6
116	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.05				7.0			0.78
	Итого:		15.35	10.93	67.88	433.18	0.28	2.09	63.26	0.54	188.9	287.2	70.6	3.55
	Обед													
47	Винегрет овощной	60	0.78	3.72	3,9	52,2	0,02	3,66	100,6	1,68	13,2	25,2	10,2	0,8
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
98	Свекольник с фрикадельками	200 20	1,64 2,04	3,8 1,62	8,58 0,12	75 23,05	0,05	6,5 0,04	2,01	1,92 0,05	32,72 1,7	52,88	24,02 21,35	1,23 0,32
433	Со сметаной	10	0.24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
297	Рыба, прип.в молоке	95	13,1	1,9	2,85	80,75	0,06	1,9	10,45	1,23	48,45	135,75	23,7	0,49
176	Овощное рагу	150	3,45	7,4	15	142,5	0,08	7,57	11,7	2,92	95,2	90,67	35,17	1,26
484	Кисель фруктов	200	0	0	15	60					3,4	5,8		0,02
114	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб рж- пш	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		32,0	23,98	83,27	685,08	0,58	19,87	219,76	8,3	315,77	439,45	130,34	6,96
	Полдник													
82	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,17	0	0,2	16,1	11	9	2,21
468	Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1		227,9	161,4	26,6	0,19
	Печенье	32	2,26	5,8	20,6	144								
	Итого:		8,46	11,5	39,5	295	0,1	1,57	40,1	0,2	244	172,4	35,6	2,4
	Итог за весь день:		55,81	42,41	187,25	1596,86	0,96	23,53	323,12	9,04	748,67	899,05	236,54	12,91

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: 3													
	Завтрак													
284	Пудинг творожный	150	25,7	8,9	29,4	361	0,06	0,3	71,5	0,3	187,4	289	35,7	0,79
471	Со сгущ. молоком	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,02
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,03				5,1	7,7	4,2	0,82
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8,0	15,3	5,7	0,44
86	С повидлом	10	0,08		13	52,4		0,1			2,8	1,8	1,4	0,26
116	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7,0			0,78
	Итого:		32,5	12,11	94,83	679,7	0,21	1,12	84,1	0,72	302,4	456,0	57,2	3,11
	Обед													
26	Салат из вареной свеклы с маслом раст.	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62		1,62	20,76	23,22	11,82	0,78
104	Щи из св. капусты со сметаной	200	1,26	3,6	4,62	56	0,04	9,52		1,88	29,64	36,52	16,24	0,62
433		10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
77	Колбаса отварная	80	8,4	13,68	0,16	157,6	0,11			0,32	25,6	94,56	12,56	1,09
337	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	0,12	2,5	29,85	0,15	77,25	77,25	24,6	0,87
495	Компот из с/фр	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
	Итого:		20,14	27,98	76,11	826,38	0,72	17,04	124,85	4,67	272,35	302,6	87,72	5,88
	Полдник													
541	булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06		29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
457	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1		0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
	Итого:		5,6	4,8	38,3	219	0,06	1	21,7	0,82	20	49,7	12,2	1,45
	Итог за весь день:		58,14	45,13	209,24	1726,08	0,99	18,16	238,65	16,19	591,95	806,9	156,32	10,39

№ рец. ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: 4													
	Завтрак													
140	Суп молочный	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,07	0,9	38,72	0,26	162,64	137,24	20,32	0,48
457	Коф. нап. с мол	200	0,8	2,5	3,6	88	0,03	0,7	19,5		108,1	76,5	10,2	0,02
114	Хлеб пшеничный с маслом сл	40/10	3,12	7,57	19,81	160,09	0,04		4	0,01	8,24	0,3	3,35	0,44
116	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		10,96	15,37	49,05	428,09	0,19	1,6	62,22	0,27	285,98	214,04	33,87	1,72
	Обед													
29	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,66	7,26	65,4	0,01	2,7		1,68	21,6	26,94	12,3	0,82
95	Борщ	200	1,44	3,54	5,72	111,1	0,18	5,98	0	1,92	32,7	42,3	20,54	0,97
433	со сметаной	10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
339	Котлета из говяд	80	10,4	6,4	12	147,2	0,2		3,3	1,08	40	103,2	16	1,4
377	Картоф . пюре	100	2,1	4,0	6,1	68	0,08	2,5	19,9	0,1	26	51,5	16,4	0,58
380	Капуста тушеная	50	1,1	1,7	4,05	36	0,01	7,1	8,55	0,15	30,05	22,15	11,45	0,44
484	Кисель фрукт	200	0,33	0,6	16,07	60					3,4	5,8		0,02
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		22,1	20,84	88,72	859,88	0,82	18,48	126,75	5,23	252,75	303,74	84,79	6,06
	Полдник													
	Печенье	32	20,6	5,8	2,26	144								
459	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	40	0,2	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого:		22,2	7,1	13,76	184	0,02	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого за весь день:		55,26	43,31	151,53	1471,97	1,03	203	198,47	5,5	597,83	563,68	129,1	8,85 6

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: 5													
	Завтрак													
268	Омлет натур	150	12,9	20,76	3,23	251,53	0,06	0,46	260,53	0,69	118,61	224,53	18,69	2,42
462	Какао с молоком	200	3,8	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	114,1	25,7	0,65
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8	15,3	5,7	0,44
75	С сыром	6	1,39	1,77		21,48	0,02	0,04	15,61	0,03	52,85	30	2,1	0,6
116	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		22,45	25,99	43,51	497,21	0,21	1,62	295,14	1,09	297,76	383,93	52,19	4,89
	Обед													
43	Салат картоф. с сол. огурцом	60	0,9	3,78	4,92	57,6	0,04	6,42		1,68	8,4	28,2	10,8	0,42
95	Борщ на мяс. бульоне	200	1,44	3,54	5,72	111,1	0,18	5,98		1,92	32,7	42,3	25,54	0,97
433	со сметаной	10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
308	Рыбные котлеты	100	12	2	6	90	0,08	0,7	39	1,3	45	179	29	0,89
377	Картоф. пюре	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
495	Компот из с/фр	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		23,98	16,36	63,61	816,88	1,68	17,25	163,85	5,75	243,45	397,8	107,44	5,67
	Полдник													
351- 567	Ватрушка с творогом	60	9,4	2,92	21,77	151,37	0,05	0,19	19,8	0,55	52,73	88,52	11,4	0,52
470	Кефир	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		15,2	7,92	29,77	252,37	0,13	1,59	59,9	0,55	293,53	269,12	39,5	0,72
	Итого за весь день:		61,63	50,27	136,89	1566,46	2,02	20,46	518,89	7,39	834,74	1050,8	199,13	11,28
											5			

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День: 6													
	Завтрак													
220	Каша ячневая	150	5,4	4,95	24,6	164,55	0,08	0,94	28,95	0,52	115,5	178,65	26,55	0,67
465	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
116	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8	15,3	5,7	0,44
86	С повидлом	10	0,08		13	52,4		0,1			2,8	1,8	1,4	0,26
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		10,04	5,61	77,38	385,15	0,12	1,46	28,95	0,88	138,4	203,45	37,85	2,97
	Обед													
3	Салат из капусты с яблоком	60	0,72	3,72	3,72	51	0,01	11,76		2,7	21	13,2	7,8	0,76
118	Суп овощной	200	2,82	3,76	9,64	83,6	0,08	8,28		1,88	42,1	78,06	25,14	1,13
433	со сметаной	10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
345	Рулет мясной с яйцом	80	12	9,6	4,8	153,6	0,04		61,28	0,08	19,2	11,6	12	1,78
211	Греча с овощами	150	3,51	3,14	34,4	180	0,03	0,41	13,9	0,29	13,9	80,48	29,2	0,18
495	Компот из с/фр	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		25,64	21,26	107,08	689,78	0,51	20,85	170,18	5,65	215,3	254,39	96,64	6,37
	Полдник													
484	Кисель из концентрата	200			15	60					3,4	2,9		0,01
	вафли	50	2,5	14,5	31,5	265								
	Итого:		2,5	14,5	46,5	325					3,4	2,9		0,01
	Итого за весь день:		41,68	41,37	230,96	1399,93	0,72	23,01	218,63	6,54	460,03	529,54	142,89	8,65

№ реп Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: 7													
	Завтрак													
279	Творожная запеканка	150	31,6	9,2	25,3	310	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
471	Со сгущ. молоком	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,6	92,1	65,7	10,2	0,02
465	Коф.напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19,5	0	108,3	76,5	12,6	0,12
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8	15,3	5,7	0,44
75	С сыром	6	1,39	1,77		21,48	0,02	0,04	15,61	0,03	52,85	30	2,1	0,6
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		42,39	23,83	82,16	713,87	0,28	1,64	97,71	0,41	443,63	443	57,4	3,39
	Обед													
31	Слат из свеклы с сол. огурцом	60	0,78	3,66	3,78	51	0,01	2,82		2,16	18,6	20,94	10,92	0,67
119	Суп с крупой	200	1,9	4,08	8,24	76,6	0,07	6		1,98	29,06	56,96	22,04	0,8
433	со сметаной	10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13	3	7	107	0,08	2,9	8,5	2,3	37	202	38	0,84
377	Картоф. пюре	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,6	0,87
484	Кисель фрукт	200	0,33	0,6	16,07	60					3,4	5,8		0,02
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		24,72	18,28	78,66	738,78	0,94	15,67	133,35	6,89	223,61	411,9	103,66	5,02
	Полдник													
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	39,5	0,7	9,8	31,9	6	0,45
495	Компот из с/фр	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Итого:		4,9	8,1	48,9	289	0,06	0,2	39,5	1,1	29,9	51,1	20,4	1,14
	Итог за весь день:		72,01	50,21	209,72	1741,65	1,28	17,51	270,56	8,4	697,14	906	181,46	9,55

№ Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День: 8													
	Завтрак													
234	Каша рисовая	150	4,2	5,1	24,45	160,5	0,04	1,15	31,95	0,13	110,55	114,3	23,7	0,13
462	Какао с молоком	200	3,8	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	114,1	25,7	0,65
114	Хлеб пшеничный с маслом сл	40/10	3,12	7,57	19,81	160,09	0,04		4	0,01	8,24	0,3	3,35	0,44
116	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		14,98	16,13	84,54	544,79	0,57	2,27	58,95	0,51	244,79	220,9	55,05	2,44
	Обед													
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68			25,38			0,35
128	Суп гороховый	200	5,98	0,02	12,96	102,2	0,2	0,4	16	0,24	37,4	75,84	29,4	2,15
369	Суфле куриное	80	12	12	6	180	0,03	0,6	82,8	0,9	20	107	14	1,05
380	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	0,05	21,3			90,15			1,32
486	Компот из св яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6		0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		27,99	21,56	81,31	660,78	0,43	22,9	98,8	1,18	170,75	184,94	45,1	6,63
	Полдник													
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0,05		38,8	0,7	9,7	30,8	5,7	0,45
470	Кефир	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		10	11,7	35,8	290	0,13	1,4	78,9	0,7	250,5	211,4	33,8	0,65
	Итог за весь день:		52,97	49,39	201,65	1495,57	1,13	26,57	236,65	2,39	666,04	617,24	133,95	9,72

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День: 9													
	Завтрак													
227	Каша манная	150	4,65	4,95	23,4	156,75	0,06	1,04	30,15	0,39	102,6	91,8	15,3	0,35
465	Коф.напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19,5	0	108,3	76,5	12,6	0,12
116	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8	15,3	5,7	0,44
86	С повидлом	10	0,08		13	52,4		0,1			2,8	1,8	1,4	0,26
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,05				7			0,78
	Итого:		11,89	8,01	76,48	427,35	0,19	2,26	49,15	0,75	288,7	185,4	35	13,83
	Обед													
47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2	0,02	3,66	100,6	1,68	13,2	25,2	10,2	0,8
127	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,42	7,86	7,9	128	0,03	0,22	5,68	2	16,34	88,32	17,36	1,06
433	со сметаной	10	0,24	0,2	0,3	20,4		0,02	0,95	0,03	7,92	5,18	0,81	0,02
339	Котлета мясная	80	10,4	6,4	12	147,2	0,11		3,36	1,08	40	103,2	16	1,4
256	Макароны оварные	150	5,5	0,45	29,56	190,35	0,05		34,32	0,84	13,78	45,37	8,86	1,07
484	Кисель фруктов	200	0	0	15	60					3,4	5,8		0,02
114	Хлеб пш	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб рж- пш	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		28,99	19,37	102,78	766,33	0,35	3,82	114,91	5,32	114,44	273,07	53,23	6,02
	Полдник													
	Печенье	32	20,6	5,8	2,26	144								
465	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
	Итого:		20,8	5,9	11,56	182					5,1	7,7	4,2	0,82
	Итог за весь день:		61,68	32,28	190,82	13758,68	0,54	6,08	275,05	12,45	408,24	466,17	93,43	20,67

№ реп. Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: 10													
	Завтрак													
284	Пудинг творожный	150	25,7	8,9	29,4	361	0,06	0,3	71,5	0,3	187,4	289	35,7	0,79
471	Со сгущ. молоком	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,02
457	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1		0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0,42		0,36	8	15,3	5,7	0,44
75	С сыром	6	1,39	1,77		21,48	0,02	0,04	15,61	0,03	52,85	30	2,1	0,6
	Итого:		11,01	12,38	79,23	566,78	0,19	2,06	91,01	0,87	357,45	396,5	53,2	3,14
	Обед													
21	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	3,66	6,72	62,4	0,03	1,86		2,34	14,64	29,7	20,4	0,38
120	Суп рыбный	200	8,86	3,14	12,86	115	0,14	9,66	18,84	0,58	35,88	136,5	35,18	1,14
369	Суфле куриное	80	12	12	6	180	0,03	0,6	82,8	0,9	20	107	14	1,05
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	0,03		27	0,28	7,2	81,67	26,52	0,02
495	Компот из с/фр	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07				10			0,55
116	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,07				9,8			1,1
	Итого:		30,6	25,24	118,6	828,88	0,38	12,32	128,64	5,31	117,62	374,07	110,05	4,93
	Полдник													
538	Шанежка наливная	60	3,8	3,4	20,9	130	0,04		20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,4
470	Йогурт	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	-	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого:		9,6	8,4	28,9	231	0,12	1,4	60,6	0,5	255,9	212,5	34	0,6
	Итог за весь день		51,21	46,02	226,73	1626,66	0,69	15,78	286,93	6,68	730,97	983,07	197,25	8,67