

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №2»

Руденко О. Н.

«11» марта 2025

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

«РЫБИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ОДНОРАЗОВОЕ (ГОРЯЧЕЕ) ПИТАНИЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 6-12 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ, МОЛОКЕ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,78	6,52	43,85	255,29	24,50	0,20	30,30	0,80	0,10	0,05	0,15	0,25	0,11	0,32	5,75	135,49	107,49	17,65	0,31	0,66	66,10	215,75	3,50	0,00	0,00	262, ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1,72	1,35	13,26	69,08	6,00	0,08	5,04	0,05	0,01	0,01	0,05	0,10	0,03	0,18	0,00	60,51	35,11	7,24	0,03	0,20	29,08	91,72	1,40	0,00	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	13,72	18,09	67,75	501,21	277,50	0,28	133,14	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,52	218,56	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00		
Всего за день:		13,72	18,09	67,75	501,21	277,50	0,28	133,14	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,52	218,56	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	60	1,25	0,11	6,12	31,32	0,00	2,40	0,00	0,12	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	1994 г.
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,80	14,74	0,99	224,42	779,00	0,00	228,30	0,86	3,05	0,06	0,42	0,70	0,19	0,22	9,45	66,60	208,73	13,14	2,73	1,51	181,60	189,83	27,00	0,00	0,00	№284	1994 год	
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,51	0,56	9,45	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,54	15,48	1,80	0,22	0,18	0,26	53,90	0,00	0,00	0,00	642	1994 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00			
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	475	23,01	19,89	26,84	407,55	792,80	2,40	228,30	0,98	3,05	0,13	0,47	0,70	0,19	0,46	9,45	81,74	270,69	28,88	3,53	1,80	267,26	262,13	27,00	0,00	0,00			
Всего за день:		23,01	19,89	26,84	407,55	792,80	2,40	228,30	0,98	3,05	0,13	0,47	0,70	0,19	0,46	9,45	81,74	270,69	28,88	3,53	1,80	267,26	262,13	27,00	0,00	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины									Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	2,16	0,31	26,43	115,36	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	0,01	0,00	0,06	0,42	6,18	10,71	45,56	15,12	0,36	0,46	4,92	32,88	0,46	0,00	0,00	262, ТТК.	1994 год.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,40	0,08	11,24	45,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,40	0,07	0,00	0,00	0,00	1,38	18,42	0,00	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00		
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	495	8,06	11,06	48,03	334,13	32,80	0,00	35,40	0,25	0,15	0,04	0,03	0,00	0,06	0,74	6,18	15,93	60,15	17,72	0,58	0,59	92,40	71,20	0,46	0,00	0,00		
Всего за день:		8,06	11,06	48,03	334,13	32,80	0,00	35,40	0,25	0,15	0,04	0,03	0,00	0,06	0,74	6,18	15,93	60,15	17,72	0,58	0,59	92,40	71,20	0,46	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	84,69	0,38	64,99	2,21	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,79	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	1,05	98,05	285,03	3,07	0,00	0,00	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.	
Итого за прием пищи:	435	35,19	21,19	58,62	582,56	98,49	0,38	64,99	2,21	0,16	0,10	0,38	0,13	0,05	0,97	7,68	278,05	344,66	40,64	1,13	1,16	183,45	303,43	3,07	0,00	0,00		
Всего за день:		35,19	21,19	58,62	582,56	98,49	0,38	64,99	2,21	0,16	0,10	0,38	0,13	0,05	0,97	7,68	278,05	344,66	40,64	1,13	1,16	183,45	303,43	3,07	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	3,55	0,83	25,36	120,91	0,00	0,00	0,00	0,85	0,00	0,10	0,01	0,00	0,17	0,40	13,00	16,27	69,84	24,77	0,94	0,55	4,27	68,95	1,46	0,00	0,00	262, ТТК	1994 г.	
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,51	0,56	9,45	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,54	15,48	1,80	0,22	0,18	0,26	53,90	0,00	0,00	0,00	642	1994 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00			
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	495	9,56	12,06	45,17	340,04	32,80	0,00	35,40	0,95	0,15	0,12	0,04	0,00	0,17	0,64	13,00	21,63	99,84	29,17	1,38	0,86	90,63	142,75	1,46	0,00	0,00			
Всего за день:		9,56	12,06	45,17	340,04	32,80	0,00	35,40	0,95	0,15	0,12	0,04	0,00	0,17	0,64	13,00	21,63	99,84	29,17	1,38	0,86	90,63	142,75	1,46	0,00	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ, МОЛОКЕ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,78	6,52	43,85	255,29	24,50	0,20	30,30	0,80	0,10	0,05	0,15	0,25	0,11	0,32	5,75	135,49	107,49	17,65	0,31	0,66	66,10	215,75	3,50	0,00	0,00	262, ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1,72	1,35	13,26	69,08	6,00	0,08	5,04	0,05	0,01	0,01	0,05	0,10	0,03	0,18	0,00	60,51	35,11	7,24	0,03	0,20	29,08	91,72	1,40	0,00	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	13,72	18,09	67,75	501,21	277,50	0,28	133,14	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,52	218,56	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00		
Всего за день:		13,72	18,09	67,75	501,21	277,50	0,28	133,14	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,52	218,56	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	4,06	0,82	34,02	157,09	0,00	0,00	0,00	0,74	0,00	0,09	0,02	0,00	0,17	0,57	13,80	15,89	81,11	28,17	0,92	0,70	5,92	73,13	1,41	0,00	0,00	262. ТТК.	1994 г.	
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0,51	0,56	9,45	46,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,54	15,48	1,80	0,22	0,18	0,26	53,90	0,00	0,00	0,00	642	1994 год	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00			
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	495	10,07	12,05	53,83	376,22	32,80	0,00	35,40	0,84	0,15	0,11	0,05	0,00	0,17	0,81	13,80	21,25	111,11	32,57	1,36	1,01	92,28	146,93	1,41	0,00	0,00			
Всего за день:		10,07	12,05	53,83	376,22	32,80	0,00	35,40	0,84	0,15	0,11	0,05	0,00	0,17	0,81	13,80	21,25	111,11	32,57	1,36	1,01	92,28	146,93	1,41	0,00	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	2,92	1,46	18,60	97,16	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,08	0,02	0,00	0,06	0,20	5,75	20,07	75,49	29,52	0,97	0,78	6,02	82,88	1,50	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,40	0,08	11,24	45,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,40	0,07	0,00	0,00	0,00	1,38	18,42	0,00	0,00	0,00	762	1997 г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00			
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	495	8,82	12,21	40,20	315,93	32,80	0,00	35,40	0,90	0,15	0,10	0,04	0,00	0,06	0,52	5,75	25,29	90,08	32,12	1,19	0,91	93,50	121,20	1,50	0,00	0,00			
Всего за день:		8,82	12,21	40,20	315,93	32,80	0,00	35,40	0,90	0,15	0,10	0,04	0,00	0,06	0,52	5,75	25,29	90,08	32,12	1,19	0,91	93,50	121,20	1,50	0,00	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины									Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	84,69	0,38	64,99	2,21	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,79	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	1,05	98,05	285,03	3,07	0,00	0,00	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.	
Итого за прием пищи:	435	35,19	21,19	58,62	582,56	98,49	0,38	64,99	2,21	0,16	0,10	0,38	0,13	0,05	0,97	7,68	278,05	344,66	40,64	1,13	1,16	183,45	303,43	3,07	0,00	0,00		
Всего за день:		35,19	21,19	58,62	582,56	98,49	0,38	64,99	2,21	0,16	0,10	0,38	0,13	0,05	0,97	7,68	278,05	344,66	40,64	1,13	1,16	183,45	303,43	3,07	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
2 РАЗ - 3																													
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ -	250	2,73	0,31	19,99	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	17,37	60,41	14,00	1,06	0,00	5,27	57,88	0,00	0,00	0,00	262, ТТК.	1994 г.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,40	0,08	11,24	45,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,40	0,07	0,00	0,00	0,00	1,38	18,42	0,00	0,00	0,00	762	1997 г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00			
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.	
Итого за прием пищи:	535	13,30	14,51	41,87	367,27	260,80	0,00	97,80	0,34	1,03	0,10	0,16	0,21	0,06	0,66	2,80	41,29	136,44	20,44	2,08	0,57	146,35	152,20	8,00	0,00	0,00			
Всего за день:		13,30	14,51	41,87	367,27	260,80	0,00	97,80	0,34	1,03	0,10	0,16	0,21	0,06	0,66	2,80	41,29	136,44	20,44	2,08	0,57	146,35	152,20	8,00	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	170,64	160,34	508,68	4 308,68	1 936,78	3,72	863,96	11,06	7,28	1,00	2,23	2,29	1,21	7,25	83,44	1 202,27	1 894,75	304,84	15,10	10,92	1 619,08	2 270,01	71,77	0,00	0,00
Среднее значение за период	17,06	16,03	50,87	430,87	193,68	0,37	86,40	1,11	0,73	0,10	0,22	0,23	0,12	0,73	8,34	120,23	189,48	30,48	1,51	1,09	161,91	227,00	7,18	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	33.5	50.7																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	2 РАЗ - 3
2 РАЗ- 3	491