

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ЯО

«Рыбинская школа-интернат № 2»



Руденко О.Н.

«31» августа 2023 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«РЫБИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ОДНОРАЗОВОЕ 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ -	250	5.8	3.4	43.8	221.6	15.00	0.20	12.60	0.75	0.03	0.05	0.14	0.25	0.11	0.32	5.75	134.98	106.73	17.65	0.31	0.65	65.75	215.00	3.50	0.00	0.00	262, ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1.7	1.4	22.3	105.0	6.00	0.16	5.04	0.05	0.01	0.01	0.05	0.10	0.03	0.18	0.00	60.69	35.11	7.24	0.03	0.20	29.18	92.02	1.40	0.00	0.00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	690	10.8	12.1	101.8	565.4	40.00	4.36	53.04	0.90	0.19	0.11	0.23	0.35	0.22	0.97	5.95	216.39	176.86	36.79	3.46	1.11	235.73	576.12	6.90	0.00	0.00		
Всего за день:		10.8	12.1	101.8	565.4	40.00	4.36	53.04	0.90	0.19	0.11	0.23	0.35	0.22	0.97	5.95	216.39	176.86	36.79	3.46	1.11	235.73	576.12	6.90	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -КУКУРУЗА КОНСЕРВИР.	160/50	14.8	15.0	6.0	244.5	684.00	2.00	210.76	0.88	2.70	0.09	0.39	0.61	0.16	0.19	8.22	67.33	209.95	20.88	2.70	1.31	158.17	165.60	23.48	0.00	0.00	№284	1994год
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0.5	0.6	9.5	46.3	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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		
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	790	19.1	23.4	63.3	587.5	703.00	25.71	252.32	1.76	2.85	0.18	0.46	0.61	0.34	1.09	10.88	108.30	274.00	44.44	8.75	1.93	331.26	831.10	27.94	0.00	0.00		
Всего за день:		19.1	23.4	63.3	587.5	703.00	25.71	252.32	1.76	2.85	0.18	0.46	0.61	0.34	1.09	10.88	108.30	274.00	44.44	8.75	1.93	331.26	831.10	27.94	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	2.2	0.3	25.8	112.8	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.02	0.01	0.00	0.06	0.42	6.18	14.34	45.56	15.93	0.36	0.46	5.72	33.12	0.46	0.00	0.00	262, ТТК.	1994 год.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	0.4	0.1	11.2	46.0	0.00	0.08	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.00	22.40	7.00	0.88	0.00	0.04	0.03	0.00	0.11	0.42	2.80	22.40	15.40	11.20	3.08	0.21	36.40	389.20	2.80	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	845	10.4	12.2	86.4	515.9	32.80	26.48	42.40	1.13	0.15	0.11	0.08	0.00	0.25	1.45	9.18	57.86	96.05	39.03	6.56	0.93	184.30	709.84	5.26	0.00	0.00		
Всего за день:		10.4	12.2	86.4	515.9	32.80	26.48	42.40	1.13	0.15	0.11	0.08	0.00	0.25	1.45	9.18	57.86	96.05	39.03	6.56	0.93	184.30	709.84	5.26	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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,	200/20	35.7	20.0	55.9	563.5	101.20	0.44	77.57	2.65	0.19	0.10	0.43	0.14	0.05	0.94	9.19	320.74	393.57	44.81	1.12	1.22	113.15	328.92	3.41	0.00	0.00	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00	
СЫР	15	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	805	43.4	25.5	103.6	845.4	115.00	24.15	83.73	3.43	0.19	0.19	0.48	0.14	0.23	1.78	11.85	360.15	440.62	66.57	6.93	1.64	285.28	939.02	7.87	0.00	0.00		
Всего за день:		43.4	25.5	103.6	845.4	115.00	24.15	83.73	3.43	0.19	0.19	0.48	0.14	0.23	1.78	11.85	360.15	440.62	66.57	6.93	1.64	285.28	939.02	7.87	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	3.5	0.8	24.7	117.7	0.00	0.00	0.00	0.82	0.00	0.10	0.01	0.00	0.16	0.39	12.64	19.26	67.89	24.87	0.92	0.53	4.92	67.30	1.42	0.00	0.00	262, ТТК	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0.5	0.6	9.5	46.3	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ШОКОЛАД 90	90	6.0	28.8	43.4	445.5	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			
Итого за прием пищи:	935	17.7	41.9	125.4	958.7	32.80	23.71	41.56	1.70	0.15	0.19	0.08	0.00	0.34	1.29	15.30	60.23	131.94	48.43	6.97	1.15	178.01	732.80	5.88	0.00	0.00		
Всего за день:		17.7	41.9	125.4	958.7	32.80	23.71	41.56	1.70	0.15	0.19	0.08	0.00	0.34	1.29	15.30	60.23	131.94	48.43	6.97	1.15	178.01	732.80	5.88	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ -	200	4.6	2.7	35.0	177.3	12.00	0.16	10.08	0.60	0.02	0.04	0.11	0.20	0.09	0.26	4.60	107.98	85.38	14.12	0.24	0.52	52.60	172.00	2.80	0.00	0.00	262, ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1.7	1.4	22.3	105.0	6.00	0.16	5.04	0.05	0.01	0.01	0.05	0.10	0.03	0.18	0.00	60.69	35.11	7.24	0.03	0.20	29.18	92.02	1.40	0.00	0.00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	640	9.6	11.4	93.0	521.1	37.00	4.32	50.52	0.75	0.18	0.10	0.20	0.30	0.20	0.91	4.80	189.39	155.51	33.26	3.39	0.98	222.58	533.12	6.20	0.00	0.00		
Всего за день:		9.6	11.4	93.0	521.1	37.00	4.32	50.52	0.75	0.18	0.10	0.20	0.30	0.20	0.91	4.80	189.39	155.51	33.26	3.39	0.98	222.58	533.12	6.20	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ - 3																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -КУКУРУЗА КОНСЕРВИР.	160/50	14.8	15.0	6.0	244.5	684.00	2.00	210.76	0.88	2.70	0.09	0.39	0.61	0.16	0.19	8.22	67.33	209.95	20.88	2.70	1.31	158.17	165.60	23.48	0.00	0.00	№284	1994год
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	0.5	0.6	9.5	46.3	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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		
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	790	19.1	23.4	63.3	587.5	703.00	25.71	252.32	1.76	2.85	0.18	0.46	0.61	0.34	1.09	10.88	108.30	274.00	44.44	8.75	1.93	331.26	831.10	27.94	0.00	0.00		
Всего за день:		19.1	23.4	63.3	587.5	703.00	25.71	252.32	1.76	2.85	0.18	0.46	0.61	0.34	1.09	10.88	108.30	274.00	44.44	8.75	1.93	331.26	831.10	27.94	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																												
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" .	250	2.9	1.5	18.0	94.6	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.08	0.02	0.00	0.06	0.20	5.75	20.06	75.49	29.52	0.97	0.78	6.01	82.85	1.50	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	0.4	0.1	11.2	46.0	0.00	0.08	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	845	11.0	13.3	77.0	489.8	32.80	23.79	41.56	1.68	0.15	0.17	0.08	0.00	0.24	1.18	8.41	60.89	124.13	51.28	6.80	1.22	180.22	712.87	5.96	0.00	0.00		
Всего за день:		11.0	13.3	77.0	489.8	32.80	23.79	41.56	1.68	0.15	0.17	0.08	0.00	0.24	1.18	8.41	60.89	124.13	51.28	6.80	1.22	180.22	712.87	5.96	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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,	200/20	35.7	20.0	55.9	563.5	101.20	0.44	77.57	2.65	0.19	0.10	0.43	0.14	0.05	0.94	9.19	320.74	393.57	44.81	1.12	1.22	113.15	328.92	3.41	0.00	0.00	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00	
СЫР	15	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	805	43.4	25.5	103.6	845.4	115.00	24.15	83.73	3.43	0.19	0.19	0.48	0.14	0.23	1.78	11.85	360.15	440.62	66.57	6.93	1.64	285.28	939.02	7.87	0.00	0.00		
Всего за день:		43.4	25.5	103.6	845.4	115.00	24.15	83.73	3.43	0.19	0.19	0.48	0.14	0.23	1.78	11.85	360.15	440.62	66.57	6.93	1.64	285.28	939.02	7.87	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																												
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	4.1	0.8	33.4	154.6	0.00	0.00	0.00	0.74	0.00	0.09	0.02	0.00	0.17	0.57	13.80	19.31	81.11	28.94	0.92	0.70	6.68	73.36	1.41	0.00	0.00	262. ТТК.	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	0.4	0.1	11.2	46.0	0.00	0.08	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	30	2.3	0.9	15.4	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.27	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.16	128.10	27.60	0.00	0.00	0.00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.0	6.2	0.1	67.3	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	3.9	3.9	0.0	52.5	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.	
ФРУКТЫ	140	0.5	0.5	12.1	57.9	0.00	19.71	6.16	0.78	0.00	0.04	0.02	0.00	0.10	0.37	2.46	19.71	13.55	9.86	2.71	0.18	32.03	342.50	2.46	0.00	0.00	627	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	845	12.2	12.6	92.4	549.8	32.80	23.79	41.56	1.62	0.15	0.18	0.08	0.00	0.35	1.55	16.46	60.14	129.75	50.70	6.75	1.14	180.89	703.38	5.87	0.00	0.00		
Всего за день:		12.2	12.6	92.4	549.8	32.80	23.79	41.56	1.62	0.15	0.18	0.08	0.00	0.35	1.55	16.46	60.14	129.75	50.70	6.75	1.14	180.89	703.38	5.87	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
	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
Итого за весь период	196,7	201,3	909,8	6466,5	1 844.20	206.17	942.74	18.16	7.05	1.60	2.63	2.15	2.74	13.09	105.56	1 581.80	2 243.48	481.51	65.29	13.67	2 414.81	7 508.37	107.69	0.00	0.00
Среднее значение за период	19.7	20.1	91.0	646.7	184.40	20.62	94.27	1.82	0.71	0.16	0.26	0.22	0.27	1.31	10.56	158.18	224.35	48.15	6.53	1.37	241.48	750.84	10.77	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.2	28.0	59.8																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	2 РАЗ - 3
2 РАЗ- 3	799