

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 (02.10)														
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,7	7,8	32,6	240,1					7,8		10,5	0,3
295	Гуляш из мяса кур	1/70	14,1	17,1	4	190,6		0,02			24,8	2	17,6	
638	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1		10	0,3
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
	Вафля сливочная	1/30	0,07	9,1	7	91,0								
ДЕНЬ 2 (03.10)														
	Завтрак													
340	Макароны отварные	1/150	11	16,3	2,9	230,5					7,5		10,2	0,2
692	Тефтеля из мяса кур	1/90	3,4	3,5	29	149					6		0,5	0,4
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1		10	0,3
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
638	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
	Конфета шоколадно-вафельная	1/30	0,11	11,0	9	109,0								

ДЕНЬ 3 (04.10)														
	Завтрак													
	Каша овсяная молочная	1/200	6	9,4	37,1	265,1								
	Яйцо вареное	1/20	2,5	2,3	0,1	31								
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1		10	0,3
	Сыр тв. порцион.	1/20	4,8	3,9	0,06	62,6					6,8		2,3	0,6
	Сок фруктовый	1/200	0,2		15	58					6			0,4
ДЕНЬ 4 (05.10)														
	Завтрак													
	Сырники из творога со сгущенкой	160/15	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60		280,44	410,58	46,80	1,39
	Фрукты свежие(банан)	1/130	1,95	0,65	27,30	116,09	0,04	10	20		8	28	42	0,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58,2					6		0	0,4
ДЕНЬ 5 (06.10)														
	Завтрак													
309	Картофельное пюре	200	4,13	6,94	24,27	170,3	0,13	3,6			32,9			0,6
245	Сосиска молочная отварная	1/80	14,03	1,90	0,25	74,00	0,07	0,28	6,00		13,50	137,60	10,40	0,57
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1		10	0,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58,2					6		0	0,4
	Огурцы свеж. порцион.	1/50	1,43	3,09	8,36	43,3					22,2		0,8	18,4

ДЕНЬ 6 (25.09)													
	Завтрак												
302	Каша пшенная молочная	1/200	6	9,4	37,1	265,1					21,3	5,3	0,4
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1	10	0,3
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7	5,8	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58,2					6	0	0,4
	Йогурт фруктовый	1/90	3,9	2,8	6,5	162,6							
	Сыр тв. порцион.	1/20	4,8	3,9	0,06	62,6					6,8	2,3	0,6
ДЕНЬ 7 (26.09.)													
	Завтрак												
315	Каша рисовая	1/150	3,65	5,37	36,09	209,7	0,03				1,37		0,53
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1	10	0,3
295	Гуляш из мяса кур	1/70	14,1	17,1	4	190,6		0,02			24,8	2	17,6
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5							
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7	5,8	
	Зефир сливочный	1/25	0,2		20,5	51							

	Завтрак													
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ДЕНЬ 8 (27.09)														
	Завтрак													
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,7	7,8	32,6	240,1					7,8		10,5	0,3
	Сосиска отварная молочная	1/80	12	15	20	215,1								
278	Компот из сухофруктов	1/200	1	0,06	27,5	110	0,02	9,3			28,7		4,9	0,62
	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2								
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
	Сыр тв. порцион.	1/20	4,8	3,9	0,06	62,6					6,8		2,3	0,6
	Помидор свеж. порционный	1/50	1,1	0,1	4	10,5								
ДЕНЬ 9 (28.09.)														
	Завтрак													
	Сырники из творога со сгущенкой	160/15	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60		280,44	410,58	46,80	1,39
	Яблоко свежее	1/90	2,3		5,3	123					8,1		2	0,3
	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2								
	Масло слив. порционное	1/10	0,02	16,6	0,12	154,1	0,05	0,5			0,7		5,8	
685	Чай с сахаром	200/15	1,2	0	31,6	126,5								

ДЕНЬ 10 (29.09)														
216	Картофель тушеный	150	3,3	11,3	28,5	229,1	0,06	5,9				47	18,8	0,6
	Сырок творожный глазированный	1/40	2,6	2,9	0,3	37,4								
638	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	10,4	120,5					6,4			0,18
ТК-7	Хлеб пшеничный	1/25	2	0,33	10,5	53,2					8,1		10	0,3
	Огурцы свеж.порцион.	1/50	1,43	3,09	8,36	43,3					22,2		0,8	18,4