

### Циклические двухнедельные меню рационов горячего питания

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления социального питания

Н.А.Петрова

« 08 » \_\_\_\_\_ 2017 года

#### Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 1,0 до 3 лет с 12 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,3	5,8	15,6	133,3	0,5	К/к	К/к
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгurt обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>439</b>	<b>14,6</b>	<b>14,4</b>	<b>47,2</b>	<b>377,9</b>	<b>1,9</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	К/к	К/к
Суп картофельный с клецками и говядиной	150/10/30	8,8	8,6	8,5	144,6	2,5	85/120	2012
Суфле из рыбы	80	12,8	7,8	4,0	136,8	0,4	268	2012
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	335	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,1	28,54	117,9	35	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,44</b>	<b>22,2</b>	<b>74,54</b>	<b>605,4</b>	<b>44,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка овощная	110	3,75	6,38	16,07	136,47	11,01	158	2008
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,8	2,2	26,9	0,1	350	2012
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	9,75	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
Булочка "Веснушка"	70	5,4	5,0	40,5	228,6	0	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,90</b>	<b>13,48</b>	<b>90,75</b>	<b>531,92</b>	<b>20,86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,24</b>	<b>50,38</b>	<b>220,29</b>	<b>1552,82</b>	<b>75,16</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша пшеничная жидкая	130	4,7	5,38	20,83	150,36	0,84	189	2008
Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,5</b>	<b>12,18</b>	<b>50,83</b>	<b>371,86</b>	<b>1,84</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10	К/к	К/к
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	150/15	5,5	4,9	12,1	113,8	3,9	100	2008
Суфле из печени	50	11,0	4,9	3,8	114,3	7,4	К/к	К/к
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1	13,8	330	2012
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>23,45</b>	<b>15,25</b>	<b>65,45</b>	<b>506,5</b>	<b>38,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	19,3	13,3	27,1	310,4	0,3	224	2008
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25	434	2008
Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	28,8	159,7	0	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>27,98</b>	<b>20,58</b>	<b>63,48</b>	<b>554,85</b>	<b>2,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,23</b>	<b>48,21</b>	<b>187,96</b>	<b>1470,81</b>	<b>46,49</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7	4	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	130	4,28	6,3	15,88	136,92	0,84	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>7,78</b>	<b>8,5</b>	<b>42,28</b>	<b>275,92</b>	<b>5,24</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,36	2,22	2,22	30,3	1,17	К/к	К/к
Суп из овощей со сметаной	150/10	1,4	2,8	7,0	62,8	5,1	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,41	3,08	25,26	138,02	0	323	2008
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,87</b>	<b>23,50</b>	<b>80,38</b>	<b>626,52</b>	<b>17,67</b>		
<b>Полдник</b>								
Макароны, запеченные с яйцом	100	5,2	7,4	19,4	164,9	0,1	208	2012
Кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,08	18,9	87,75	36,5	405	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>10,28</b>	<b>55,0</b>	<b>365,25</b>	<b>37,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,33</b>	<b>42,68</b>	<b>194,46</b>	<b>1344,49</b>	<b>68,11</b>		



4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,08	2,68	0	32,87	0	14	2008
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88	0,84	189	2008
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, бийогулт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>10,24</b>	<b>10,69</b>	<b>43,99</b>	<b>318,05</b>	<b>2,24</b>		
<b>II завтрак</b>								
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>34,4</b>	<b>48</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4	К/к	К/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,4	2,8	5,5	56,9	7,1	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	75	10,0	5,7	6,4	116,9	0,3	269	2012
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19,0</b>	<b>15,7</b>	<b>52,8</b>	<b>431,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8	0,5	308	2012
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6	0	350	2012
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,85	25,05	152,88	0	331	2008
Напиток апельсиновый с витамином «С»	150	0,15	0	19,28	78,75	44,75	436	2008
Булочка "Домашняя" молочная	50	4,9	6,1	30,1	192,7	0,2	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,86</b>	<b>20,25</b>	<b>81,93</b>	<b>591,73</b>	<b>45,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,80</b>	<b>46,84</b>	<b>185,22</b>	<b>1375,28</b>	<b>119,09</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,56	2,3	0,16	31,5	0	213	2008
Каша "Дружба"	130	4,03	6,5	17,42	145,6	1,3	190	2008
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	81,6	0,5	397	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,39</b>	<b>15,1</b>	<b>50,28</b>	<b>399,2</b>	<b>2,7</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Рассольник домашний с курой и сметаной	150/10/5	3,9	4,2	9,0	91,6	6,4	90	2008
Запеканка картофельная с мясом	150	12,3	12,3	21,9	248,4	10,4	299	2008
Соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,46	0	371	2008
Кисель из кураги с витаминном «С»	180	0,06	0,01	3	12,23	35	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,94</b>	<b>19,30</b>	<b>50,27</b>	<b>454,19</b>	<b>53,0</b>		
<b>Полдник</b>								
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	16,6	13,7	34,4	330,9	0,3	225	2008
Кефир	150	4,5	0,15	6	46,5	1,5	435	2008
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>23,0</b>	<b>14,55</b>	<b>53,3</b>	<b>442,9</b>	<b>1,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,63</b>	<b>49,15</b>	<b>162,05</b>	<b>1333,89</b>	<b>61,5</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	13	2008
Каша манная жидкая	130	3,86	5,21	17,39	131,88	0,84	189	2008
Чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	0	392	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>8,11</b>	<b>12,16</b>	<b>41,04</b>	<b>309,58</b>	<b>1,44</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10	К/к	К/к
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,9	2,1	20,4	119,6	2,7	99	2008
Биточек рыбный	80	10,9	7,4	13,0	161,8	0,3	239	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,05</b>	<b>10,15</b>	<b>72,15</b>	<b>465,9</b>	<b>25,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Рагу овощное	150	2,3	0,1	10,0	51,6	8,7	349	2008
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	0,18	0	23,13	94,5	46,7	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>6,38</b>	<b>1,1</b>	<b>58,73</b>	<b>272,8</b>	<b>55,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,74</b>	<b>23,81</b>	<b>188,72</b>	<b>1125,08</b>	<b>90,64</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Омлет натуральный	80	7,74	12,78	1,46	151,84	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>324</b>	<b>14,74</b>	<b>18,08</b>	<b>30,76</b>	<b>345,94</b>	<b>2,1</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4	К/к	К/к
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/15/5	6,0	6,4	4,4	101,7	5,2	88	2008
Фрикадельки мясные в соусе	50/50	8,6	8,8	8,1	152,1	0,6	288/356	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102	9	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>66,6</b>	<b>544,4</b>	<b>25,4</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка рисовая с творогом и джемом	100/20	5,7	4,5	44,5	240,7	3,2	193	2008
Биокефир	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,1</b>	<b>9,2</b>	<b>68,2</b>	<b>410,8</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,94</b>	<b>48,68</b>	<b>173,36</b>	<b>1338,74</b>	<b>39,8</b>		



8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	10/15	1,2	0,4	15,0	67,7	4	2	2008
Каша "Дружба"	130	4,03	6,5	17,42	145,6	1,3	190	2008
Какао с молоком	150	2,9	2,2	12,5	81,6	0,5	397	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, бийогурут обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,33</b>	<b>11,9</b>	<b>61,62</b>	<b>407,5</b>	<b>6,4</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Сельдь соленая	40	8,4	8,3	0	108,6	0	к/к	к/к
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Суп картофельный с курой и сметаной	150/10/5	4,3	4,8	11,9	108,8	5,8	92	2008
Запеканка из печени с рисом	50	6,9	2,9	5,4	80,7	5,0	294	2012
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>27,3</b>	<b>24,7</b>	<b>63,5</b>	<b>595,1</b>	<b>27,0</b>		
<b>Полдник</b>								
Котлета рубленая из курицы	50	9,26	7,07	8,47	134,46	7,97	314	2008
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	143	7	133	2008
Компот из кураги с витамином "С"	180	0	0	21	83,6	35	401	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,66</b>	<b>15,47</b>	<b>54,07</b>	<b>413,46</b>	<b>49,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,49</b>	<b>52,47</b>	<b>195,99</b>	<b>1492,86</b>	<b>91,37</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша гречневая молочная жидкая	130	4,3	5,8	15,6	133,3	0,5	К/к	К/к
Чай с лимоном	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6		2008
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11,0</b>	<b>10,8</b>	<b>42,3</b>	<b>317,1</b>	<b>1,9</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	К/к	К/к
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,6	4,1	7,6	84,5	4,8	76	2008
Тефтели рыбные	80	9,8	6,9	10,9	144,8	0,6	245	2008
Пюре из овощей	150	3,8	4,9	20,5	143,1	13,8	330	2012
Напиток яблочный с витамином "С"	150	0,08	0,08	19,8	81	37,25	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>19,48</b>	<b>16,28</b>	<b>72,0</b>	<b>518,5</b>	<b>57,95</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	60	11,0	9,1	6,0	149,8	0,5	308	2012
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4	8,0	125	2008
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25	434	2008
Булочка "Домашняя" молочная	75	7,2	9,0	45,0	288,7	0,2	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>25,28</b>	<b>24,88</b>	<b>75,58</b>	<b>626,65</b>	<b>10,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,06</b>	<b>52,16</b>	<b>198,08</b>	<b>1499,85</b>	<b>74,80</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	9	2,1	2,7	0	32,8	0,1	14	2008
Каша рисовая жидкая	130	3,28	5,29	18,14	133,56	0,84	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395	2012
Батон обогащенный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>314</b>	<b>9,58</b>	<b>10,49</b>	<b>42,44</b>	<b>303,16</b>	<b>1,34</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	30	0,42	3,03	1,98	36,9	4,5	51	2008
Рассольник с говядиной и сметаной	150/15/5	4,2	4,7	8,4	94,1	4,1	89	2008
Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253,2	18,2	306	2008
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25	150	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,65</b>	<b>25,16</b>	<b>52,98</b>	<b>522,65</b>	<b>176,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	100	17,77	9,09	16,17	221,88	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	20	0,36	0,92	2,6	20	0	367	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	К/к	К/к
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	К/к	К/к
Молоко кипяченое	150	7,63	6,63	12,63	141,25	3,75	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,36</b>	<b>22,44</b>	<b>54,60</b>	<b>558,03</b>	<b>4,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,79</b>	<b>58,49</b>	<b>166,82</b>	<b>1460,64</b>	<b>190,99</b>		