

Утверждаю

Теплых О.С.



# МЕНЮ

## безглютеновое осенне-зимнее 2024 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200/5	НАРЕЗКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СВЕЖИХ 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	НАРЕЗКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СВЕЖИХ 60	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 250/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200/5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С СЫРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С СЫРОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАНДАРИН 80	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ЙОГУРТ 125	ЯБЛОКО 100
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40				МАНДАРИН 80	АПЕЛЬСИН 50			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПОМИДОР, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ Б/ СОУСА 90	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 90	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 90/50	ТЕФТЕЛИ Б/ СОУСА 90	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТЫ РЯБУШКА 90	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНОВЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 150/5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАНДАРИН 80	АПЕЛЬСИН 50	ЯБЛОКО 80	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 100		ЯБЛОКО 50							

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С СЫРОМ	200	10,8	11,4	40,2	306,6	0,1	0	0,1	1,4	160,3	14,1	126,9	1,3	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>19,3</b>	<b>66,4</b>	<b>520,1</b>	<b>0,13</b>	<b>6,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>307,6</b>	<b>55,0</b>	<b>324,7</b>	<b>3,8</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	281,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНОВЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,5	15,0	12,1	249,4	0,1	0,6	0,1	0,2	25,1	21,8	144,4	1,8	308	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>46,1</b>	<b>44,7</b>	<b>102,5</b>	<b>965,6</b>	<b>0,26</b>	<b>10,3</b>	<b>0,33</b>	<b>4,8</b>	<b>78,2</b>	<b>63,2</b>	<b>267,3</b>	<b>4,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,4</b>	<b>64,0</b>	<b>168,9</b>	<b>1485,7</b>	<b>0,39</b>	<b>16,8</b>	<b>0,53</b>	<b>6,5</b>	<b>385,8</b>	<b>118,2</b>	<b>592,0</b>	<b>8,6</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,6	8,6	39,9	266,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>8,4</b>	<b>9,0</b>	<b>73,8</b>	<b>412,1</b>	<b>0,11</b>	<b>33,2</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>207,1</b>	<b>50,3</b>	<b>191,7</b>	<b>1,8</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,7	7,2	88,0	0	9,6	0,2	1,8	39,3	16,5	36,7	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ Б/ СОУСА	90	10,0	17,8	7,5	224,8	0,1	1,1	0	4,3	12,5	18,1	108,8	1,5	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>16,2</b>	<b>28,4</b>	<b>82,6</b>	<b>648,3</b>	<b>0,14</b>	<b>27,8</b>	<b>0,33</b>	<b>6,7</b>	<b>78,2</b>	<b>76,7</b>	<b>243,2</b>	<b>4,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,6</b>	<b>37,4</b>	<b>156,4</b>	<b>1060,4</b>	<b>0,25</b>	<b>61,0</b>	<b>0,33</b>	<b>7,3</b>	<b>285,3</b>	<b>127,0</b>	<b>434,9</b>	<b>6,3</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
НАРЕЗКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	60	0,4	0	1,6	8,8	0	3,2	0	0,1	8,7	7,4	16,0	0,5	24	2011	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	9,2	41,0	280,7	0,2	0,5	0	1,4	117,1	49,3	177,1	1,5	184	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>9,0</b>	<b>9,2</b>	<b>68,3</b>	<b>394,5</b>	<b>0,21</b>	<b>16,7</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>133,8</b>	<b>59,7</b>	<b>198,1</b>	<b>2,0</b>			
<b>Сбед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,8	13,5	125,0	0,1	5,4	0,2	2,4	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0,07	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,3	20,7	0	4,4	0	0,3	7	3,5	4,8	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17,4</b>	<b>30,1</b>	<b>77,0</b>	<b>659,2</b>	<b>0,35</b>	<b>27,9</b>	<b>0,38</b>	<b>7,1</b>	<b>120,1</b>	<b>98,9</b>	<b>323,6</b>	<b>4,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>39,3</b>	<b>145,3</b>	<b>1053,7</b>	<b>0,56</b>	<b>44,6</b>	<b>0,38</b>	<b>8,7</b>	<b>253,9</b>	<b>158,6</b>	<b>521,7</b>	<b>6,3</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,2	0,2	5,9	28,2	0	6	0	0,4	9,6	4,8	6,6	1,3		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,0	7,1	35,4	232,0	0,1	0,5	0	0,1	134,5	30,6	201,8	0,9	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>7,4</b>	<b>7,3</b>	<b>57,5</b>	<b>325,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>157,5</b>	<b>41,6</b>	<b>216,6</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	7,6	10,9	120,5	0	6,7	0,2	2,6	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>30,2</b>	<b>90,8</b>	<b>698,9</b>	<b>0,04</b>	<b>9,7</b>	<b>0,26</b>	<b>3,4</b>	<b>80,2</b>	<b>64,4</b>	<b>141,4</b>	<b>2,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,7</b>	<b>37,5</b>	<b>148,3</b>	<b>1024,4</b>	<b>0,14</b>	<b>16,2</b>	<b>0,26</b>	<b>3,9</b>	<b>237,7</b>	<b>106,0</b>	<b>358,0</b>	<b>5,9</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,9	40,9	268,4	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,82</b>	<b>14,06</b>	<b>63,1</b>	<b>437,13</b>	<b>0,21</b>	<b>30,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1,73</b>	<b>335,18</b>	<b>71,67</b>	<b>299,2</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	4,1	13,1	112,8	0,1	5,1	0,2	2,8	19,5	20,0	44,4	1,9	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	23,3	33,5	396,8	0,3	15,4	0	4,6	28,0	57,2	215,3	3,3	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>21,7</b>	<b>27,8</b>	<b>80,9</b>	<b>659,3</b>	<b>0,41</b>	<b>62,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>90,9</b>	<b>97,8</b>	<b>295,4</b>	<b>6,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,52</b>	<b>41,86</b>	<b>144,0</b>	<b>1096,43</b>	<b>0,62</b>	<b>93,5</b>	<b>0,26</b>	<b>9,83</b>	<b>426,08</b>	<b>169,47</b>	<b>594,6</b>	<b>9,5</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	34,1	3,6	399,0	0,1	0,3	0,5	7,0	135,6	22,3	295,4	3,5	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
АПЕЛЬСИН	50	0,5	0,1	4,1	21,5	0	30	0	0,1	17	6,5	11,5	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,9</b>	<b>34,3</b>	<b>25,6</b>	<b>496,7</b>	<b>0,1</b>	<b>37,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>182,5</b>	<b>44,2</b>	<b>341,8</b>	<b>5,2</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,7	33,6	438,5	0,1	2	0,3	3,7	26,2	43,2	214,9	2,1	291	2011
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
АПЕЛЬСИН	50	0,5	0,1	4,1	21,5	0	30	0	0,1	17	6,5	11,5	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,2</b>	<b>31,8</b>	<b>73,2</b>	<b>676,2</b>	<b>0,11</b>	<b>48,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	<b>92,1</b>	<b>79,6</b>	<b>296,6</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>66,1</b>	<b>98,8</b>	<b>1172,9</b>	<b>0,21</b>	<b>86,3</b>	<b>1,0</b>	<b>13,5</b>	<b>274,6</b>	<b>123,8</b>	<b>638,4</b>	<b>8,9</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
НАРЕЗКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	60	0,4	0	1,6	8,8	0	3,2	0	0,1	8,7	7,4	16,0	0,5	24	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ Б/ГЛЮТЕНА С СЫРОМ	200	10,8	11,4	40,2	306,6	0,1	0	0,1	1,4	160,3	14,1	126,9	1,3	210	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>67,5</b>	<b>420,4</b>	<b>0,11</b>	<b>16,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>177,0</b>	<b>24,5</b>	<b>147,9</b>	<b>1,8</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,8	2,2	14,1	84,2	0,1	7,1	0,2	0,3	19,6	22,1	50,9	0,9	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ Б/ СОУСА	90	12,2	15,2	6,9	206,2	0,1	0,2	0	2,3	10,0	18,6	115,2	1,7	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	6,9	33,1	0	7	0	0,4	11,3	5,6	7,7	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>18,1</b>	<b>22,3</b>	<b>91,3</b>	<b>634,5</b>	<b>0,24</b>	<b>27,3</b>	<b>0,23</b>	<b>3,4</b>	<b>59,9</b>	<b>75,3</b>	<b>256,8</b>	<b>4,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,5</b>	<b>33,7</b>	<b>158,8</b>	<b>1054,9</b>	<b>0,35</b>	<b>43,5</b>	<b>0,33</b>	<b>5,0</b>	<b>236,9</b>	<b>99,8</b>	<b>404,7</b>	<b>6,5</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,6	0,1	0,3	168,9	38,4	253,3	1,1	184	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,2	0,2	5,9	28,2	0	6	0	0,4	9,6	4,8	6,6	1,3		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>9,1</b>	<b>14,0</b>	<b>73,3</b>	<b>458,7</b>	<b>0,11</b>	<b>19,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>186,5</b>	<b>46,2</b>	<b>264,9</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,1	20,9	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	6,7	21,5	158,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,4</b>	<b>29,4</b>	<b>73,5</b>	<b>624,2</b>	<b>0,21</b>	<b>33,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>99,6</b>	<b>61,4</b>	<b>146,8</b>	<b>2,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>43,4</b>	<b>146,8</b>	<b>1082,9</b>	<b>0,32</b>	<b>52,6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>286,1</b>	<b>107,6</b>	<b>411,7</b>	<b>5,2</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/5	14,7	22,2	2,6	269,0	0,1	0,2	0,3	4,4	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,4</b>	<b>30,1</b>	<b>38,1</b>	<b>532,8</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0,41</b>	<b>5,0</b>	<b>448,3</b>	<b>57,3</b>	<b>462,8</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	6,6	8,7	147,6	0,1	0,2	0	2,5	50,5	40,9	174,8	0,8	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23,1</b>	<b>16,7</b>	<b>98,1</b>	<b>633,5</b>	<b>0,32</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>120,0</b>	<b>118,8</b>	<b>367,7</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>46,8</b>	<b>136,2</b>	<b>1166,3</b>	<b>0,44</b>	<b>7,5</b>	<b>0,62</b>	<b>12,7</b>	<b>568,3</b>	<b>176,1</b>	<b>830,5</b>	<b>7,3</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,6	8,6	39,9	266,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>76,4</b>	<b>423,1</b>	<b>0,11</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>193,2</b>	<b>48,5</b>	<b>187,8</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ ,ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,6	9,7	0	3,3	0	0,1	7,9	7,9	14,6	0,5	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,6	140,8	2,0	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,75</b>	<b>34,4</b>	<b>72,95</b>	<b>690,6</b>	<b>0,13</b>	<b>23,4</b>	<b>0,49</b>	<b>10,85</b>	<b>90,0</b>	<b>90,0</b>	<b>291,4</b>	<b>5,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,95</b>	<b>43,6</b>	<b>149,35</b>	<b>1113,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35,0</b>	<b>0,49</b>	<b>11,85</b>	<b>283,2</b>	<b>138,5</b>	<b>479,2</b>	<b>9,4</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	363,7	453,8	1454,4	11319,7	3,5	463,0	4,6	82,7	3251,7	1333,5	5290,9	74,5
Среднее значение за период	36,37	45,38	145,44	1131,97	0,35	46,3	0,46	8,27	325,17	133,35	529,1	7,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,85	36,08	51,07									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Безглютеновое осенне-зимнее 2024 7-11 лет	491	730