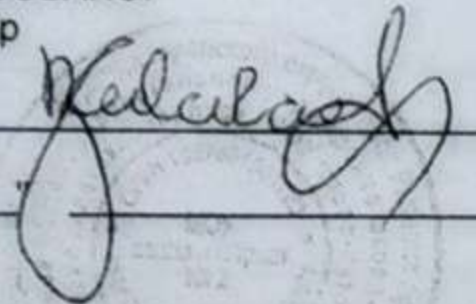
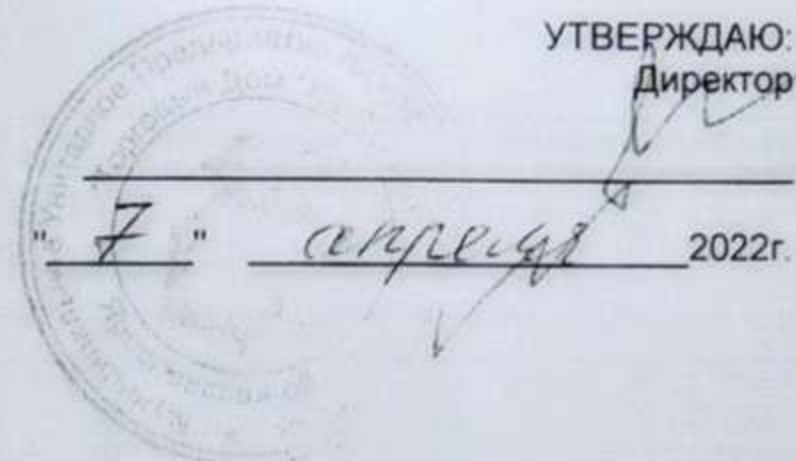


СОГЛАСОВАНО:  
Директор

  
" " 2022г.
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

  
" 7 " апреля 2022г.

Примерное двухнедельное циклическое меню  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Школа-интернат № 2  
на 2022 учебный год  
Возрастная категория 12-18 лет  
2-4 неделя

## 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>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ГУЛЯШ из филе кури	50/50	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,4</b>	<b>35,6</b>	<b>115,0</b>	<b>919,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>108,7</b>	<b>89,5</b>	<b>269,9</b>	<b>7,5</b>			
<b>Полдник</b>																
***ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>3,3</b>	<b>10,1</b>	<b>57,0</b>	<b>330,7</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>	<b>11,6</b>	<b>34,0</b>	<b>1,2</b>			
<b>Ужин</b>																
ОВОЩИ ПОРЦИОН	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002	
***БИФШТЕКС РЫБНЫЙ	60	10,6	4,6	3,3	95,5	0	0,7	0	2,1	26,0	28,7	147,5	0,9	318	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>20,0</b>	<b>13,6</b>	<b>80,2</b>	<b>522,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>115,9</b>	<b>87,7</b>	<b>320,0</b>	<b>4,2</b>			
<b>Ужин II</b>																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>178,5</b>	<b>21</b>	<b>144</b>	<b>0,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,2</b>	<b>64,1</b>	<b>265,0</b>	<b>1902,9</b>	<b>0,9</b>	<b>25,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,7</b>	<b>425,5</b>	<b>209,8</b>	<b>767,9</b>	<b>13,1</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011				
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	9,2	13,3	44,5	334,5	0,3	0,6	0,1	1,5	149,5	52,2	197,0	1,5	стр.149	1994				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	78,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011				
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,9	39	0,6	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	600	20,2	33,0	90,8	740,5	0,4	0,6	0,4	2,8	200,6	71,3	332,7	4,0						
<b>II Завтрак</b>																			
ФРУКТЫ	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011				
Итого за прием пищи:	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8						
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	1,5	2,9	27,8	0	11,1	0,1	0,6	15,6	5,2	10,4	0,2	62	1994				
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	17,1	143,3	0,1	6,7	0,2	2,3	39,7	26,6	63,4	1,2	129	1994				
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУГА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011				
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,8	297,5	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,4	223,8	5,3	463	1994				
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011				
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006				
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.р.	С6.р.				
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	880	31,1	31,4	121,5	895,7	0,5	18,5	0,5	10,9	139,9	237,7	490,2	11,5						
<b>Полдник</b>																			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
***ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7						
Итого за прием пищи:	265	3,7	11,8	55,3	339,8	0	1,6	0	0	30,2	18,0	46,3	1,4						
<b>Ужин</b>																			
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200/30	200/20	14,4	15,1	48,4	388,4	0,1	0,1	0,2	1,8	267,6	20,6	179,6	1,6	444	1983				
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	495	19,1	16,8	94,2	606,1	0,2	0,1	0,2	1,8	282,1	34,3	226,0	2,9						
<b>Ужин II</b>																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	82,9	0,1	0,8	0	0	161,5	17,8	114	0,2	385	2011				
Итого за прием пищи:	150	4,5	3,9	7,4	82,9	0,1	0,8	0	0	161,5	17,8	114	0,2						
Всего за день:	80,8	80,8	97,7	399,8	2804,7	1,3	27,6	1,1	15,5	825,1	435,8	1247,0	20,8						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011				
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011				
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994				
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994				
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	550	19,6	35,2	96,8	784,2	0,3	1,3	0,2	1,2	404,6	83,3	385,4	2,6						
<b>II Завтрак</b>																			
***СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8						
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПОРЦИОН:	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002				
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	81	2011				
***КУРА (ФИЛЕ) ДИСУГА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011				
**РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,0	51,2	296,1	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,4	99,0	0,7	304	2011				
***ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	16,1	12,5	4,9	196,3	0,1	1,5	0	2,2	19,1	20,9	141,9	2,2	401	2006				
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994				
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	875	31,0	28,4	128,4	895,7	0,3	10,9	0,3	5,0	127,7	126,4	435,0	8,0						
<b>Полдник</b>																			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
ВЫПЕЧКА	60	6,4	7,7	21,6	181,9	0	0	0,1	1,8	21,4	7,9	72,8	0,9	685,687	1994				
Итого за прием пищи:	275	6,6	7,7	36,6	242,4	0	0	0,1	1,8	34,5	13,8	80,2	1,6						
<b>Ужин</b>																			
ОГУРЕЦ ПОРЦИОН	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3						
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994				
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	555	23,7	18,3	74,0	557,1	0,4	15,3	0	3,9	67,4	71,1	280,4	5,2						
<b>Ужин II</b>																			
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011				
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2						
Всего за день:		89,4	94,6	368,8	2695,9	1,0	32,4	0,6	11,9	826,7	323,6	1339,0	20,4						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011		
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.Р.	С6.Р.		
Итого за прием пищи:	600	18,7	32,7	87,8	719,3	0,3	0,7	0,4	2,2	199,0	61,8	308,6	3,4				
<b>II Завтрак</b>																	
ФРУКТЫ	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011		
Итого за прием пищи:	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8				
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ ПОРЦИОН	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002		
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	11,2	116,9	0,1	8,5	0,2	2,4	45,1	22,3	53,0	1,1	99	2011		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,7	4,4	4,6	101,2	0,1	1,7	0,3	0,8	30,6	27,0	140,9	0,7	309	1994		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.Р.	С6.Р.		
Итого за прием пищи:	865	22,6	19,7	102,2	679,9	0,5	26,2	0,6	3,8	175,5	133,6	434,9	7,2				
<b>Полдник</b>																	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ТОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5				
Итого за прием пищи:	265	3,3	10,1	57,0	330,7	0	1,6	0	0,1	22,4	11,6	34,0	1,2				
<b>Ужин</b>																	
ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	19,1	16,5	0,2	225,8	0,1	0,9	0,1	0,3	18,8	18,6	153,8	1,3	439	1994		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.Р.	С6.Р.		
Итого за прием пищи:	555	31,1	24,7	92,6	717,2	0,3	0,9	0,2	1,9	62,3	42,5	255,9	4,0				
<b>Ужин II</b>																	
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011		
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2				
Всего за день:		85,4	92,8	383,0	2717,3	1,2	36,3	1,2	8,0	648,5	327,2	1215,2	16,8				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011	-			
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	-			
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994	-			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	-			
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.p.	С6.p.	-			
Итого за прием пищи:	565	16,0	31,5	87,4	697,8	0,3	0,8	0,2	1,2	306,2	61,7	297,2	2,4						
<b>II Завтрак</b>																			
***СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	-			
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8						
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПОРЦИОН	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002	-			
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/25	5,5	3,3	15,4	113,6	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	-			
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994	-			
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с витамином С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	-			
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.p.	С6.p.	-			
Итого за прием пищи:	830	28,0	24,4	126,2	839,5	0,4	11,1	0,5	6,4	100,6	113,4	314,3	5,9						
<b>Полдник</b>																			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	-			
ВЫПЕЧКА	60	3,6	5,5	20,2	146,4	0	4,3	0	1,5	21,6	9,0	36,9	0,5	685,687	1994	-			
Итого за прием пищи:	275	3,8	5,5	35,2	206,9	0	4,3	0	1,5	34,7	14,9	44,3	1,2						
<b>Ужин</b>																			
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994	-			
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	-			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	-			
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.p.	С6.p.	-			
Итого за прием пищи:	535	22,4	18,6	101,6	662,4	0,2	0,4	0,1	3,6	57,8	36,3	170,2	3,9						
<b>Ужин II</b>																			
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	-			
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2						
Всего за день:		78,7	85,0	383,4	2623,1	0,9	21,5	0,8	12,7	691,8	255,3	984,0	16,4						

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011	
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/10	250/10	7,8	14,9	41,6	331,7	0,2	0,7	0,1	1,0	148,3	42,7	173,6	0,9	149	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.Р.	С6.Р.	
Итого за прием пищи:	565	16,1	33,4	87,5	716,2	0,3	0,8	0,2	1,3	306,6	61,7	297,9	2,4				
<b>II Завтрак</b>																	
ЯБЛОКИ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338		2011	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4				
<b>Обед</b>																	
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627		1994	
Итого за прием пищи:	265	3,3	10,1	57,0	330,7	0	1,6	0	0,1	20,2	11,1	34,0	1,2				
Всего за день:		20,2	44,3	163,5	1138,1	0,4	10,4	0,2	2,7	355,6	87,2	351,7	7,6				