

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ "Альметьевская школа-интернат для
детей с ограниченными возможностями здоровья"

Л.Р. Мартынова



Примерное десятидневное меню на весенне-летний период государственного бюджетного образовательного учреждения "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей 3 -7 лет

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
<i>Каша ячневая молочная</i>	160	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	91
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Яйцо вареное</i>	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
ИТОГО	450	15,17	17,79	66,3	456,6	0,29	1,55	0,3	204,28	25,9	156,9	2,65	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Огурец консервированный</i>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	13,8	12,54	24,58	0,36	70
<i>Суп "Щи"на к/б</i>	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	17,8	38,1	0,64	187
<i>Куры отварные порционные</i>	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	31,2	16	114,4	1,44	637
<i>Гороховое пюре</i>	150	6,3	3,5	18,8	170	0,15	0	1,44	64,62	77,04	236,9	1	211
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	33,36	20,2	57,51	706,1	0,49	26,37	17,47	182,55	160,28	623,88	4,94	
Полдник													
<i>Хачапури</i>	70	5,58	7,99	21,23	165,93	0,03	0,03	38,07	99,75	18,91	170,08	0,42	459
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	11,2	12,89	39,67	310,13	0,13	12,37	38,08	325,75	44,11	407,88	2,8	

ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		60,23	50,98	173,58	1518,83	0,92	42,29	55,85	719,58	239,29	1197,16	10,79	
2 день/вторник													
Завтрак													
<i>Омлет</i>	150	10,19	15,82	1,89	193,37	0,07	0,17	246,42	81,57	13,92	186,07	2,1	438
<i>Какао</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Кондитерское изделие</i>	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
ИТОГО	435	19,08	23,55	71,28	573,97	0,27	1,47	246,42	210,82	45,17	331,64	3,96	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Икра морковная</i>	60	1,32	2,76	6,52	56,22	0,03	3,07	0	18,38	24,76	42	0,73	126
<i>Суп "Свекольник" на к/б</i>	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0	7,97	38,04	12,3	16,7	1,31	34
<i>Котлета рыбная</i>	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	255
<i>Макаронны отварные</i>	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	37,17	1,11	688
<i>Соус томатный</i>	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	800	29,68	19,46	93,71	808,98	0,47	4,49	49,97	145,45	117,08	440,37	5,69	
Полдник													
<i>Королевская ватрушка</i>	125	43,22	16,56	26,66	306,67	0,04	0,34	36,25	163,21	18	161,97	0,4	163
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	405	48,84	21,46	45,1	450,87	0,14	12,68	36,26	389,21	43,2	399,77	2,78	
ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		98,1	64,57	220,19	1879,82	0,89	20,64	332,65	752,48	214,45	1180,28	12,83	
3 день/среда													
Завтрак													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,07	0,68	22,95	121,21	18,1	103,48	0,38	44
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	410	11,1	9,93	57,43	368,5	0,22	0,75	49,03	243,22	42,7	233,58	1,53	

2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
Суп картофельный на к/б	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Вак-белиш	200	15,2	18,56	46,2	425,79	0,14	1,59	0,05	62,64	30,18	187,8	2,42	263
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	740	26,23	26,23	94,95	858,03	0,5	22,49	0,08	142,86	104,52	483,72	5,66	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	22,24	15,36	25,72	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	280	27,86	20,26	44,16	323,4	0,15	12,54	65,27	330	57,62	529,37	3,1	
ВСЕГО ЗА 3^й ДЕНЬ		65,69	56,52	206,64	1595,93	0,88	37,78	114,38	723,08	213,84	1255,17	10,69	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	168
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Кондитерское изделие	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
ИТОГО	445	16,31	16,29	98,66	604,6	0,25	1,3	20,1	155,95	52,45	272,97	3,22	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5		24,96	8,52	18,36	0,35	81
Суп с зеленым горошком на к/б	200	1,51	5,38	8,41	88,53	0,1	6,12	0	23,13	38,72	62,52	0,06	202
Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	157,45	0,04	1,88	0,04	18,73	13,38	111,05	1,42	172
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694

<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	23,42	27,01	76,33	772,65	0,52	28,75	25,54	145,27	123,27	476,23	4,52	
Полдник													
<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	20,4	37,99	28,92	73,68	0,87	417
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	10,92	9,65	47,94	327,5	0,21	12,6	20,41	263,99	54,12	311,48	3,25	
ВСЕГО ЗА 4^й ДЕНЬ		51,15	53,05	233,03	1750,75	0,99	44,65	66,05	572,21	238,84	1069,18	11,39	
5 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша манная молочная</i>	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	5,9	29,4	0,36	168
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	10,19	9,98	71,13	420,6	0,18	0,07	46,08	130,61	30,5	159,5	1,51	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Икра кабачковая</i>	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	7,98	24,01	0,25	93
<i>Суп "Борщ" на к/б</i>	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	75	13,87	7,85	6,33	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	765	31,8	22,07	87,24	804,15	0,59	22,94	0,06	158,06	193,15	723,45	7,61	
Полдник													
<i>Кондитерское изделие</i>	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	335	2,7	3,34	48,1	224,8	0,08	15,6	0,03	20,44	5,15	112,07	2,45	

ВСЕГО ЗА 5^И ДЕНЬ		45,19	35,49	216,57	1495,55	0,86	40,61	46,17	316,11	237,8	1003,52	11,97	
6 день/понедельник													
Завтрак													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	160	0,56	6,41	22,71	170,4	0,11	0	1,56	148,27	0	0	0,62	168
<i>Какао</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	9,47	14,15	69,1	459,2	0,28	1,37	27,56	358,28	31,6	175,1	2,33	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Салат из квашенной капусты</i>	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5	0	24,96	8,52	18,36	0,35	81
<i>Суп с яичными хлопьями на к/б</i>	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
<i>Тефтели мясные (куриные)</i>	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17		36,98	27,75	86,6	1,01	694
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	25,69	24,43	90,91	817,17	0,54	29,88	51	178,44	120,32	495,26	5,09	
Полдник													
<i>Ватрушка с повидлом</i>	70	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	9,75	10,88	26,75	0,68	458
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	400	8,41	6,76	46,02	282,95	0,15	12,39	11,26	235,75	36,08	264,55	3,06	
ВСЕГО ЗА 6^И ДЕНЬ		44,07	45,44	216,13	1605,32	0,98	45,64	89,82	779,47	197	943,41	10,88	
7 день /вторник													
Завтрак													
<i>Омлет</i>	150	10,19	15,82	1,89	193,37	0,07	0,17	246,42	81,57	13,92	186,07	2,1	438
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Кондитерское изделие</i>	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
ИТОГО	435	16,96	21,83	68,19	544,77	0,25	0,17	246,5	122,82	38,17	286,64	3,4	
2 завтрак													

Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
Суп гороховый на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Капуста тушеная с мясом	230	17	8,39	34,8	323,33	0,27	31,78	31,5	28,52	59,12	236,09	2,91	337
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	30,55	18,02	83,3	782,37	0,7	47,73	31,53	118,34	136,8	540,31	6,83	
Полдник													
Запекалка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,56	12	21,6	186,4	0,06	0,49	0,22	150,9	32,6	229,94	0,56	469
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	280	5,62	16,9	40,04	330,6	0,16	12,83	0,23	376,9	57,8	467,74	2,94	
ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		53,63	56,85	201,63	1703,74	1,12	62,73	278,26	625,06	241,77	1303,19	13,57	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	160	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	91
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	14,51	17,86	69,09	459,2	0,28	2,92	26,13	358,28	31,6	175,1	2,31	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
Суп "Рассольник" на к/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	20,72	57,56	78	197
Шницель рыбный	75	11,33	3,68	7,7	108,75	0,08	2,46	11,25	36,47	27,09	154,31	0,82	511
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	29,33	79,73	1,16	692
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	765	25,03	17,65	88,92	744,08	0,58	36,72	32,25	127,66	124,49	516,28	82,17	

Полдник													
Пудинг из творога с рисом	150	17,04	12,36	22,89	270,85	0,05	0,28	80,73	150,37	27,31	223,17	0,74	236
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	430	22,66	17,26	41,33	415,05	0,15	12,62	80,74	376,37	52,51	460,97	3,12	
ВСЕГО ЗА 8^й ДЕНЬ		62,7	52,87	209,44	1664,33	1,02	54,26	139,12	869,31	217,6	1160,85	88	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	160	5,08	6,8	17,49	149,6	0,1	1,56	25	151,16	20,5	63,24	0,66	93
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Кондитерское изделие	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
ИТОГО	445	16,95	17,41	84,09	564	0,31	1,56	25,18	214,41	49,55	240,61	2,96	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	11,2	11,72	3,47	0,4	12
Суп "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
Птица тушеная со сметанным соусом	80/30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	301
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	690	46,44	32,05	83,58	939,03	0,7	17,28	43,2	157,25	178,02	665,27	8,71	
Полдник													
Оладьи с повидлом	100	6,03	5,4	36,76	220	0,12	0,31	14	67,6	24,43	88,5	1,05	449
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	11,65	10,3	55,2	364,2	0,22	12,65	14,01	293,6	49,63	326,3	3,43	
ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		75,54	59,86	232,97	1913,23	1,24	33,49	82,39	672,26	286,2	1240,68	15,5	
10 день/пятница													
Завтрак													
Каша молочная "Дружба"	160	4,66	5,76	20,78	150,75	0,08	1,46	0	136,7	0	0	0,38	84

<i>Какао</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	13,57	13,5	67,17	439,55	0,25	2,83	26,01	346,71	31,6	175,1	2,09	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Салат из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	4,48	0	16,45	11,14	25,18	0,61	53
<i>Суп "Шахтерский" на к/б</i>	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
<i>Запеканка рыбная</i>	80	13,68	6,13	12,12	97,8	0,03	0,99	4,49	14,58	10,83	61,72	0,33	511
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	27,95	19,61	87,97	711,75	0,52	31,32	29,99	128,68	105,94	424,56	4,4	
Полдник													
<i>Кондитерское изделие</i>	35	2,3	2,94	23	128,2	0,03	0	0	7,24	3,15	20,47	0,25	
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	435	3,1	3,74	57,9	271,8	0,11	25,6	0,03	30,44	5,15	187,87	4,65	
ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		45,12	36,95	223,14	1469,1	0,89	61,75	56,03	512,83	151,69	796,03	11,54	
<i>Итого за 10 дней</i>		563,75	477,4	2012,8	15676,35	9,35	426,3	1153,85	5800,74	2145,37	10504,9	191,33	
<i>Средняя сбалансированность</i>		56,4	47,74	201,28	1 567,64	0,94	42,63	115,4	580,1	214,5	1 050,5	19,13	