

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ "Благословенская СОШ" Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания :пн-пт— завтрак с 08.45 до 10.45

Исполнитель : Хакимова Ю.А. шеф - повар

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Благословенская СОШ»  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2008 г.  
Н.А. Семёнова



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	80.73	5.65	57.04	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	0.00	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>238.1</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	18.1	0.02	3.6	0.00	0.00	0.00	12.6	7.2	12.6		216	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>1.48</b>	<b>27.5</b>	<b>0.04</b>	<b>3.61</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>24.2</b>	<b>10.22</b>	<b>36.4</b>	<b>2.69</b>	<b>241.8</b>	<b>2.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>19.0</b>	<b>98.8</b>	<b>0.23</b>	<b>15.53</b>	<b>0.15</b>	<b>1.85</b>	<b>0.09</b>	<b>262.3</b>	<b>49.8</b>	<b>234.8</b>	<b>6.7</b>	<b>573.6</b>	<b>3.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			



### 3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
																				В1, мг			С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАБИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	44.88	17.2	30.36	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>35.9</b>	<b>19.9</b>	<b>67.6</b>	<b>0.21</b>	<b>80.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>362.4</b>	<b>71.8</b>	<b>489</b>	<b>4.0</b>	<b>285.8</b>	<b>2.64</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	0.05	0.00	0.00	17.45	4.84	35.69	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	0.28	0.00	0.00	227.88	26.59	170.91	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.3</b>	<b>6.7</b>	<b>23.2</b>	<b>0.12</b>	<b>2.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>245.33</b>	<b>31.43</b>	<b>206.60</b>	<b>0.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>17.3</b>	<b>107.7</b>	<b>0.30</b>	<b>13.79</b>	<b>0.13</b>	<b>3.27</b>	<b>0.18</b>	<b>0.76</b>	<b>0.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>578.56</b>	<b>98.91</b>	<b>595.21</b>	<b>5.31</b>	<b>964.19</b>	<b>23.54</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ПИЦЦЕ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011
ЧАЙ С ЛИМОНСМ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
МОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17.9</b>	<b>13.6</b>	<b>55.7</b>	<b>525.5</b>	<b>0.26</b>	<b>13.60</b>	<b>0.59</b>	<b>2.87</b>	<b>0.08</b>	<b>0.44</b>	<b>103.18</b>	<b>380.61</b>	<b>3.65</b>	<b>1 355.3</b>	<b>92.84</b>	<b>0.43</b>	<b>0.01</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																				
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, ЧАЙ С САХАРОМ	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>26.1</b>	<b>122.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>12.36</b>	<b>19.70</b>	<b>3.29</b>	<b>279.39</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>376</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>14.1</b>	<b>81.8</b>	<b>647.3</b>	<b>0.29</b>	<b>24.1</b>	<b>0.60</b>	<b>3.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.46</b>	<b>115.54</b>	<b>400.31</b>	<b>6.94</b>	<b>1 634.7</b>	<b>94.85</b>	<b>0.44</b>	<b>0.01</b>		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		г	г																			
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.48	0.06	1.51	8.44	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	0.00	71	2011	
ПЛОДЫ ОТВАРНОЙ	150	18.6	18.2	37.9	389.1	0.36	0.16	2.86	0.00	0.11	15.10	41.06	200.24	2.36	345.18	7.21	0.07	0.01	0.01	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	630	21.9	18.5	84.2	590.4	8.06	0.17	3.31	0.00	0.17	62.3	71.87	267.6	7.1	752.5	11.02	0.01	0.01	0.01			
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	0.01	ПР		
СНЕЖОК	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011	
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	21.2	158.1	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	0.01			
Всего за день:		31.1	20.7	105.4	748.5	9.88	0.19	3.41	0.07	0.23	306.6	103.7	484.0	7.4	791.2	11.84	0.02	0.02	0.02			

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.05	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	158.1	0.04	0.08	0.02	0.10	0.07	0.07	31.85	12.44	46.81	1.40	76.83	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		16.7	22.3	107.6	717.1	0.21	55.23	0.17	1.56	0.22	0.25	321.15	90.36	331.29	4.45	504.95	11.60	0.03	0.01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ВОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.01	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22.9</b>	<b>33.2</b>	<b>33.9</b>	<b>533.0</b>	<b>0.14</b>	<b>1.26</b>	<b>0.41</b>	<b>2.76</b>	<b>2.41</b>	<b>0.73</b>	<b>402.72</b>	<b>53.81</b>	<b>427.74</b>	<b>4.07</b>	<b>476.36</b>	<b>23.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.7</b>	<b>2.2</b>	<b>32.2</b>	<b>179.7</b>	<b>0.06</b>	<b>3.62</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>30.05</b>	<b>12.04</b>	<b>48.29</b>	<b>2.81</b>	<b>254.67</b>	<b>2.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.6</b>	<b>35.3</b>	<b>66.1</b>	<b>712.7</b>	<b>0.20</b>	<b>4.88</b>	<b>0.43</b>	<b>2.86</b>	<b>2.48</b>	<b>0.80</b>	<b>432.77</b>	<b>65.85</b>	<b>476.03</b>	<b>6.88</b>	<b>731.03</b>	<b>25.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТВОРОГ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
САЦА РАССЫРАТАЯ С	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
САЦА ДИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЖЕЛБ ПИШЕННИШИ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>38.8</b>	<b>21.76</b>	<b>80.7</b>	<b>582.3</b>	<b>0.34</b>	<b>81.01</b>	<b>0.40</b>		<b>0.06</b>	<b>0.20</b>	<b>116.48</b>	<b>169.8</b>	<b>290.04</b>	<b>6.81</b>	<b>709.0</b>	<b>9.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
БЛАНШЕТА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>3.8</b>	<b>21.6</b>	<b>174.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>240.65</b>	<b>30.04</b>	<b>201.29</b>	<b>0.29</b>	<b>38.67</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>12.0</b>	<b>100.3</b>	<b>670.8</b>	<b>0.46</b>	<b>13.61</b>	<b>0.43</b>	<b>6.22</b>	<b>0.21</b>	<b>0.34</b>	<b>357.13</b>	<b>231.62</b>	<b>647.33</b>	<b>9.72</b>	<b>1 118.3</b>	<b>135.27</b>	<b>0.59</b>	<b>0.02</b>		



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Ba, мг
<b>Завтрак</b>																					
Сыр из ТВОРОГА С	180	24.5	16.8	40.7	323.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.08	0.03	0.03	224	2008
Сыр мягкий НАДИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
Сыр ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	HP	
Сыр ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	HP	2011
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28.5</b>	<b>18.4</b>	<b>92.7</b>	<b>561.4</b>	<b>0.11</b>	<b>7.7</b>	<b>0.08</b>	<b>2.35</b>	<b>0.09</b>	<b>0.31</b>	<b>284.7</b>	<b>51.7</b>	<b>329.3</b>	<b>4.7</b>	<b>486.9</b>	<b>3.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
Сыр (БЛОК), БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Сыр ЛИМОН	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>23.7</b>	<b>104.5</b>	<b>0.03</b>	<b>10.75</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>37.20</b>	<b>17.26</b>	<b>23.04</b>	<b>3.36</b>	<b>324.96</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>18.8</b>	<b>116.4</b>	<b>665.9</b>	<b>0.14</b>	<b>18.45</b>	<b>0.09</b>	<b>2.98</b>	<b>0.09</b>	<b>0.35</b>	<b>321.9</b>	<b>68.96</b>	<b>352.3</b>	<b>8.06</b>	<b>810.8</b>	<b>6.9</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		

