



Дети с ограниченными возможностями здоровья

[illegible]

2 день

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
475	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	7,49	11,27	39,35	0,165	1,36	58		110,8	185,1	58,9	1,53				289	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				46,76	
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	13,9	0,37				71,66	
376	Чай с сахаром	200	5,28	2,36	14,31	0,04	1,2	18		113,9	82,5	33	0,96				89	
ПР	Пряники творожные	100	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2				82,9	
338	Яблоки свежие	103	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,025	6,75	1,65				33,3	

Обед

290	Птица тушеная в соусе	90	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18					98,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,93	2,73	26,56	0,2	8,56		2,32	14,6	210	140	5,01					154,57
51	Салат из свеклы отварной с изюмом и урюком	100	1,31	5,16	12,11	6,95	0,03		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48					100,11
351	Кисель из земляники, малины, ежевики	200	0,24	0,12	36,76	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	2,13					145,08
338	Апельсины	100	1,34	0,29	12,15	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65					56,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					140,28
	Итого	1413	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	1240,75

3 день

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность					Витамины,					Минеральные вещества,					Энергетическая ценность, ккал
								мг					мг					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,21	5,28	32,79	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,1	203				
378	Чай с молоком	180	5,28	2,36	14,31	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	89				

14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76
ПР	Печенье	100	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	114	0,3	0,3	7,35	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Обед														
82	Борщ на мясном бульоне	200	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
65	Салат из моркови, яблок с яйцом	80	0,86	5,22	7,87	0,02	8,56		2,32	21,19	33,98	24	1,32	81,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,04	1,2	18	0,2	113,9	83,5	13,9	0,37	196,38
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,08				11,5	43,5	16,5	1	46,76
	Итого	1310	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	921,36

4 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		ккал

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,02	4,05	33,37	0,03		20		8,4	29,4	5,9	0,34	194,01
378	Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,99		0,03			10	2,5	1,3	0,28	40
ПР	Повидло	20	0,1		14,32	0,48	0,16	2,4		3,6	1,8	0,08	0,08	57,68
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Пр	Вафли	50	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Апельсины	160	0,3	0,3	7,35	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3

Обед

271	Котлеты домашние	70	5,61	8,6	5,84	60,27	0,11	11,5		15,08	60,27	9,8	0,93	124
309	Макаронные изделия отварные	110	37,73	4,46	212,8	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68	201,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	196,38
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	6,08	8,52	6,65			2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	94,12
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3

ПР	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,08				11,5	43,5	16,5	1	46,76
		1300												972,81

5 день

Э ДЕНЬ

№ ре- тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины,				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														мг	
Завтрак															
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	150	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24	
376	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	89	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76	
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66	
ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9	
341	Апельсины свежие	127	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3	

Обед

246	Гуляш мясной	70	9,47	9,2	3	0,25		0,01		15,08	107,5	14,6	0,25	132,67
309	Макаронные изделия отварные	110	37,73	4,46	212,8	0,38				74,61	247,79	57,6	5,68	201,9
376	Чай с сахаром	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	89
338	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	0,08				11,5	43,5	16,5	1	87
	Итого	1279												1053,37

6 день

0 ДЕНЬ															
№ ре- тур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины,				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал
							мг				мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
210	Омлет	120	11,77	16,56	2,3	0,151		20		12,2	147,7	98,1	3,2	205,34	

14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0	65,72
376	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	18	113,9	83,5	13,9	0,37	89
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66			0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76
ПР	Вафли	88	1,7	3,58	13,94	0,02		0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	101	0,3	0,3	7,35	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Обед													
295	Котлеты рубленные из птицы	70	12,16	10,88	10,8	0,05	0,16	16	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
304	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,67	5,42	36,67	0,27	0,03	27	0,6	2,61	61,5	0,53	210,11
67	Винегрет с солеными огурцами	100	1,62	6,2	8,9	0,03	0,03	2,74		28,62	13,3	2,74	97,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,8		0,2	5,84	16	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	0,08			11,5	43,5	16,5	1	87
338	Апельсины	120	1,63	0,35	14,81	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	69,12
	Итого	1405	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	890,84

7 день

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность				Витамины,				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														мг	
Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	2,32	3,96	24,08	0,02			20		4,5	50,6	16,4	0,34	141
376	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2		18		113,9	83,5	13,9	0,37	89
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0	0	0		40	0,1	2,4	3	0	0	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66					0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03			13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	63
338	Яблоки свежие	100	0,3	0,3	7,35	7,5				0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Обед															
232	Рыба запеченная в соусе	90	25,58	16,5	7,7	0,05	10,3				49,25	222,5	26,5	0,78	281,6
302	Каша рассыпчатая гречневая	110	8,93	6,5	39,84	0,2					14,6	210	140	5,01	231,86

120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,3	4,3	38,27	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58	220,98
378	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	89
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76
ПР	Печенье сахарное	60	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
341	Апельсины	100	0,3	0,3	7,35	7,5			0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Обед														
234	Котлеты рыбные	80	15	5,31	21,71	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	194,62
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,93	2,73	26,56	0,2	8,56		2,32	14,6	210	140	5,01	154,57
376	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	18		113,9	83,5	13,9	0,37	89
52	Салат из свеклы отварной	100	5,16	12,11	8,56	6,95			2,49	21,19	33,98	24	1,32	100,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	Яблоки свежие	80	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого	1290	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	1141,83

10 день

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевая ценность				Витамины,				Минеральные вещества,				Энергетическая ценность, ккал	
		Масса порции грамм	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															мг
Завтрак															
223	Творог со сметаной с сахаром	120	7,49	11,27	39,35	0,165	1,36	58	0	110,8	185,1	58,9	1,53	289	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99		0,03			10	2,5	1,3	0,28	40	
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2				40	0,1	2,4	3			65,72	
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66				0,26	4,6	17,7	6,6	0,22	46,76	
338	Яблоки свежие	113	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3	
ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9	
101	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,73	2,8	20,45	0,05	10,3			49,25	222,5	26,5	0,78	117,9	
47	Винегрет из квашеной капусты	100	17,07	50,04	6,08	6,95			2,49	21,19	33,98	24	1,32	85,7	

[illegible]