

1 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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,0	8,1	82,4	0	3,8	0	2,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,3	11,0	50,7	345,9	0,3	0	0,1	6,3	29,8	166,4	248,2	5,9	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	14,5	102,5	0	0,5	0	0	109,0	19,9	83,8	0,5	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	660	37,3	21,4	108,1	773,0	0,4	4,3	0,1	9,8	182,8	220,7	420,2	9,4		
Всего за день:		37,3	21,4	108,1	773,0	0,4	4,3	0,1	9,8	182,8	220,7	420,2	9,4		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,1	1,2	4,1	32,0	0	8,8	0	0,5	21,9	8,1	15,5	0,5	139	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	6,6	28,4	188,9	0,2	13,8	0	0,3	47,3	38,8	112,1	1,5	335	2008
КОТЛЕТЫ	100	11	22	6	270	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,1	15,4	101,8	0	0,5	0	0	108,0	14,8	78,4	0,2	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008
Итого за прием пищи:	720	24,0	33,8	91,2	770,4	0,3	32,8	0	2,7	205,0	85,0	267,9	6,1		
Всего за день:		24,0	33,8	91,2	770,4	0,3	32,8	0	2,7	205,0	85,0	267,9	6,1		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,8	9,5	24,2	206,1	0,1	0,5	0,1	1,8	116,4	56,7	140,8	1,7	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0	0,1	0,1	149,6	5,6	80	0,2	15	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	500	21,5	21,9	80,8	617,9	0,3	1,9	0,3	2,9	520,8	109,5	467,8	3,1		
Всего за день:		21,5	21,9	80,8	617,9	0,3	1,9	0,3	2,9	520,8	109,5	467,8	3,1		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
ТЕФТЕЛИ	100	10,3	10,8	22,8	229,6	0	0	0	0	0	0	0	0	38	2012
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,4	41,1	247,5	0,1	0	0,1	1,5	11,0	8,6	48	1,1	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО_ЯГОДНЫЙ	200	0	0	20,3	81,2	0	0	0	0	10,9	1,9	3,6	0	411	2008
ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	6	29	0	6,2	0	0,4	9,9	4,9	6,8	1,4		2008
Итого за прием пищи:	760	22,4	18,0	129,3	771,5	0,3	8,1	2,0	3,8	88,3	63,9	157,2	5,2		
Всего за день:		22,4	18,0	129,3	771,5	0,3	8,1	2,0	3,8	88,3	63,9	157,2	5,2		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,1	3,3	5,0	53,4	0	2,4	0	1,6	18,7	12,0	25,5	0,7	34	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	210	16,5	19,9	37,0	393,0	0,1	1,3	0,4	0,6	20,7	39,5	183,8	1,8	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	14,5	102,5	0	0,5	0	0	108,6	19,8	83,8	0,5	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,4	16,5	0	3,5	0	0,2	5,6	2,8	3,9	0,8		2008
Итого за прием пищи:	670	25,3	27,2	87,7	697,6	0,2	7,7	0,4	3,7	165,9	89,7	348,3	5,6		
Всего за день:		25,3	27,2	87,7	697,6	0,2	7,7	0,4	3,7	165,9	89,7	348,3	5,6		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	8,8	86,4	0	15,4	0	2,2	43,6	13,0	24,5	0,8	45	2011
ПЕЛЬМЕНИ	200	20	20	54	480	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	590	28,3	28,4	129,1	889,0	0,1	15,4	0	3,5	78,0	40,8	111,0	4,0		
Всего за день:		28,3	28,4	129,1	889,0	0,1	15,4	0	3,5	78,0	40,8	111,0	4,0		

7 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		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	32,7	23,4	52,6	556,9	0,1	0,3	0,1	4,5	234,1	36,8	321,1	1,1	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6,7	53,7	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	327	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КОНФЕТА	40	0,6	2,9	32,7	159,6	0	0	0	0	7,2	10,8	16,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	520	38,1	29,3	145,0	1001,6	0,21	2,4	0,1	5,6	285,1	69,6	407,5	3,1		
Всего за день:		38,1	29,3	145,0	1001,6	0,21	2,4	0,1	5,6	285,1	69,6	407,5	3,1		

8 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ	200/10	6,0	11,8	33,3	263,0	0,1	0,5	0,1	0,8	118,0	32,4	133,0	0,8	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008
Итого за прием пищи:	525	16,6	18,8	107,6	667,1	0,2	1,8	0,1	1,8	271,9	68,3	274,1	3,8		
Всего за день:		16,6	18,8	107,6	667,1	0,2	1,8	0,1	1,8	271,9	68,3	274,1	3,8		

9 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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	8,8	86,4	0	15,4	0	2,2	43,6	13,0	24,5	0,8	45	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,3	21,6	23,5	365,9	0,3	13,3	0,1	0,5	30,4	47,8	216,4	2,9	259	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	15,4	101,8	0	0,5	0	0	108,0	14,8	78,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,1	3,8	20,2	0	28,1	0	0,1	15,9	6,1	10,8	0,1		2008
Итого за прием пищи:	680	28,5	30,3	79,3	706,5	0,4	57,3	0,1	4,1	210,2	97,3	381,4	5,8		
Всего за день:		28,5	30,3	79,3	706,5	0,4	57,3	0,1	4,1	210,2	97,3	381,4	5,8		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,4	5,2	8,6	87,5	0,1	5,9	0	2,3	10,6	14,7	36,8	0,7	42	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	13,5	15,6	3,1	207,1	0,1	0,5	0,1	0,1	23,4	13,6	117,7	1,1	245	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,1	5,5	42,7	235,5	0	0	0	0,4	17,5	28,5	82,5	0,6	326	2008
КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,6	2,8	18,3	108,8	0	0,1	0	0,1	92,1	18,4	70,9	0,5	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	750	26,7	30,6	123,7	877,3	0,3	6,5	0,1	4,2	160,7	93,8	370,0	5,2		
Всего за день:		26,7	30,6	123,7	877,3	0,3	6,5	0,1	4,2	160,7	93,8	370,0	5,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	268,7	259,7	1081,8	7771,9	2,7	138,2	3,2	42,1	2168,7	938,6	3205,4	51,3
Среднее значение за период	26,9	26,0	108,2	777,2	0,27	13,8	0,3	4,2	216,9	93,9	320,5	5,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,1	56,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
6-10 лет (завтрак)	638