

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		
Обед															
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
РАССОЛЬНИК	200	1,8	5,3	11,3	101,3	0,1	5,5	0,2	0,3	27,7	19,6	47,4	0,8	89	2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ	100	16,1	16,2	0	210,1	0,1	0,6	0,1	0,2	13,1	14,8	135,2	1,4	307	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,8	10,6	17,1	175,8	0,1	14,2	0,8	2,3	50,8	35,3	69,3	1,4	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	28,4	34,3	132,6	959,4	0,6	33,8	3,0	5,8	184,4	136,9	384,9	10,0		
Всего за день:		28,4	34,3	132,6	959,4	0,6	33,8	3,0	5,8	184,4	136,9	384,9	10,0		

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		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	6,2	9,0	98,9	0,1	6,7	0	2,7	13,1	16,7	41,0	0,7	42	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,4	1,1	9,6	53,6	0	6,1	0,2	0,1	33,3	17,4	33,1	1,0	76	2008
БИТОЧКИ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,5	6,5	48,0	280,3	0,1	0	0,1	1,7	12,7	10,1	55,8	1,3	209	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,4	0	10,5	44,6	0	1,2	0	0	22,1	9,4	12,6	1,2	377	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	980	35,2	17,6	149,2	900,1	0,4	24,0	0,3	6,6	115,1	83,2	228,2	8,6		
Всего за день:		35,2	17,6	149,2	900,1	0,4	24,0	0,3	6,6	115,1	83,2	228,2	8,6		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,1	5,9	65,0	0	3	0	2,1	21,2	14,7	33,5	0,8	34	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200	1,4	1,1	6,4	41,5	0	9,3	0,2	0,1	33,4	15,2	30,1	0,7	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	16,4	19,9	35,3	386,1	0,1	2,1	0,4	0,7	21,8	40,1	182,2	1,9	291	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
БУЛКА СДОБНАЯ	100	7,6	5,3	53,7	294	0,2	0	0	4	21	32	86	2		2008
Итого за прием пищи:	880	33,1	31,1	153,9	1028,5	0,52	18,4	0,6	8,6	126,0	128,9	405,5	10,2		
Всего за день:		33,1	31,1	153,9	1028,5	0,52	18,4	0,6	8,6	126,0	128,9	405,5	10,2		

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	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,9	7,0	86,7	0	3,5	0,3	2,6	20,0	16,8	32,7	0,9	67	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	1,2	8,3	49,5	0	6,5	0,2	0,2	25,2	16,2	35,4	0,7	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,9	18,5	17,4	296,7	0,2	9,5	0,1	2,4	20,5	35,2	165,5	2,2	258	2008
БУЛКА СДОБНАЯ	100	7,6	5,3	53,7	294	0,2	0	0	4	21	32	86	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9		2008
Итого за прием пищи:	970	31,0	32,1	159,7	1058,4	0,7	37,1	0,6	11,8	138,6	135,1	398,7	11,7		
Всего за день:		31,0	32,1	159,7	1058,4	0,7	37,1	0,6	11,8	138,6	135,1	398,7	11,7		

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		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,0	8,5	84,5	0	14,2	0	2,1	34,6	11,4	22,2	0,7	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20	51,2	0,8	100	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16	8,2	0,3	139,6	0,2	0,5	0	0,1	15,9	22,2	147,1	0,5	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,9	28,5	193,2	0,2	13,8	0	0,3	47,3	38,7	112	1,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	32,52	26,14	141,5	935,0	0,69	44,9	0,16	4,84	164,6	127,1	430,2	8,3		
Всего за день:		32,52	26,14	141,5	935,0	0,69	44,9	0,16	4,84	164,6	127,1	430,2	8,3		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0	5	0	2,3	46,4	24,9	49,1	1,5	к/к	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,03	12,4	107	0,06	10	0,18	2,4	34	20	68	0,9	94	2008	
ГРУДКА ОТВАРНАЯ	100	17,7	17,8	0	230,9	0,1	0,7	0,1	0,2	14,4	16,2	148,5	1,4	285	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,92	6,12	51,21	277,97	0,04	0	0,04	0,4	15,96	34,58	105,07	0,8	326	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		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	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	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:	950	36,12	37,55	152,31	1089,87	0,42	19,7	0,32	7,0	148,06	128,58	471,37	10,0			
Всего за день:		36,12	37,55	152,31	1089,87	0,42	19,7	0,32	7,0	148,06	128,58	471,37	10,0			

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	0,20	0,3	23	25	64	1,0	100	2008
БИТОЧКИ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,3	4,2	20,1	133,2	0,1	14,8	0,7	2,1	55,3	37,9	79,2	1,6	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		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
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	1020	31,6	15,1	119,5	748,7	0,41	86,9	1,20	6,7	160,2	115,4	266,4	6,0		
Всего за день:		31,6	15,1	119,5	748,7	0,41	86,9	1,20	6,7	160,2	115,4	266,4	6,0		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
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
РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	105,7	0,1	6,7	0	2,2	20,4	20,5	47,7	0,9	94	2011
ТЕФТЕЛИ	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	37,3	12,4	59,7	1,5	202	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		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
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	1020	16,4	10,9	136,3	715,3	0,5	68,6	1,9	6,1	159,6	99,6	237,6	5,6		
Всего за день:		16,4	10,9	136,3	715,3	0,5	68,6	1,9	6,1	159,6	99,6	237,6	5,6		

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	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,6	7,9	8,4	111,2	0	5	0	3,6	27,7	20,1	36,1	1,3	56	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,7	2,0	10,4	66,8	0	6,4	0,2	0,1	39,2	18,7	39,6	1,1	76	2008
БИТОЧКИ	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,2	9,8	46,2	313,9	0,3	0	0,1	5,7	26,7	151,3	225,8	5,3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	950	19,0	20,6	130,9	787,7	0,5	21,4	0,3	11,5	133,3	218,9	372,2	11,9		
Всего за день:		19,0	20,6	130,9	787,7	0,5	21,4	0,3	11,5	133,3	218,9	372,2	11,9		

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		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	0,1	7,1	37,2	0	9,0	0,2	0,3	32,4	15,2	26,3	1,3	56	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20	51,2	0,8	100	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	13,3	4,3	0	91	0,1	0,2	0	0	12,1	18,1	120,6	0,4	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	7,0	28,5	193,9	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	10,9	1,9	3,6	0	411	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	28,12	15,54	136,7	805,3	0,59	39,4	0,36	2,94	156,6	123,9	395,4	8,7		
Всего за день:		28,12	15,54	136,7	805,3	0,59	39,4	0,36	2,94	156,6	123,9	395,4	8,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	291,5	240,9	1412,6	9028,3	5,3	394,2	8,7	71,9	1486,5	1297,6	3590,5	91,0
Среднее значение за период	29,15	24,09	141,26	902,83	0,53	39,4	0,87	7,19	148,65	129,76	359,05	9,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,91	24,02	63,07									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
6-10 лет (обед)	977