

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	530	14,6	28,2	95,8	700,4	23,71	0,20	0,22	0,19	0,34	166,17	227,35	53,27	2,09	415,59	13,86	0,01	0,03		
Всего за день:		14,6	28,2	95,8	700,4	23,71	0,20	0,22	0,19	0,34	166,17	227,35	53,27	2,09	415,59	13,86	0,01	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,0	4,1	46,7	1,94	0,01	0,02	0,00	0,00	16,15	18,83	9,60	0,61	139,68	3,40	0,00	0,01	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	535	29,3	28,7	83,9	711,8	2,76	0,24	0,21	0,05	0,04	90,26	279,32	64,20	5,03	549,14	8,88	0,01	0,14		
Всего за день:		29,3	28,7	83,9	711,8	2,76	0,24	0,21	0,05	0,04	90,26	279,32	64,20	5,03	549,14	8,88	0,01	0,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	#####	12,11	0,00	0,13	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	#####	12,11	0,00	0,14		
Всего за день:		21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	#####	12,11	0,00	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,60	0,01	0,02	0,02	0,00	22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	0,00	0,01	45	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,58	56,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	530	16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,85	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10		
Всего за день:		16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,85	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	542	17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	#####	15,16	0,00	0,09		
Всего за день:		17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	#####	15,16	0,00	0,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Кукуруза консервированная	30	0,9	0,1	1,9	11,6	1,20	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	6,7	46,5	275,7	0,00	0,09	0,03	0,01	0,05	41,38	56,51	14,18	1,33	85,69	1,02	0,02	0,01	202.1	2011	
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	580	21,9	26,5	132,2	857,4	3,60	0,33	0,09	0,03	0,05	111,00	255,64	64,90	4,65	325,60	1,82	0,02	0,02			
Всего за день:		21,9	26,5	132,2	857,4	3,60	0,33	0,09	0,03	0,05	111,00	255,64	64,90	4,65	325,60	1,82	0,02	0,02			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00	11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	520	16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,11	89,95	251,30	70,76	3,23	#####	12,21	0,01	0,06		
Всего за день:		16,8	24,3	84,7	627,1	27,85	0,27	0,25	0,05	0,11	89,95	251,30	70,76	3,23	#####	12,21	0,01	0,06		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	505	14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,09	30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	8,3	7,3	37,8	249,9	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	26,28	185,33	124,45	4,38	260,15	2,25	0,00	0,01	171.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	502	19,4	14,8	84,3	550,2	9,69	0,33	0,21	0,03	0,09	80,78	306,65	160,90	7,06	557,02	6,95	0,01	0,05		
Всего за день:		19,4	14,8	84,3	550,2	9,69	0,33	0,21	0,03	0,09	80,78	306,65	160,90	7,06	557,02	6,95	0,01	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи- , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25,3	29,9	43,8	546,2	2,22	0,13	0,18	0,31	0,00	39,16	260,39	53,54	2,24	403,67	6,68	0,01	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	29,9	30,3	98,8	789,2	2,92	0,23	0,21	0,31	0,00	62,90	312,54	76,15	3,79	531,23	7,03	0,01	0,18		
Всего за день:		29,9	30,3	98,8	789,2	2,92	0,23	0,21	0,31	0,00	62,90	312,54	76,15	3,79	531,23	7,03	0,01	0,18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	201,7	238,1	900,5	6 571,9	125,57	2,57	1,86	1,00	0,99	1 100,51	2 619,36	760,20	40,60	6 551,81	81,90	0,09	0,82
Среднее значение за период	16,8	19,8	75,0	547,7	10,46	0,21	0,16	0,08	0,08	91,71	218,28	63,35	3,38	545,98	6,83	0,01	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	32,6	55,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	526