

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00	15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	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	
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:	575	33,4	32,7	97,9	822,8	29,77	0,45	0,35	0,12	0,00	89,21	469,76	213,97	9,56	771,05	11,68	0,03	0,16			
Всего за день:		33,4	32,7	97,9	822,8	29,77	0,45	0,35	0,12	0,00	89,21	469,76	213,97	9,56	771,05	11,68	0,03	0,16			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008	
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 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	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:	565	30,8	27,3	92,5	739,7	8,37	0,27	0,21	0,11	0,05	88,70	282,49	64,18	5,05	518,49	6,34	0,02	0,14			
Всего за день:		30,8	27,3	92,5	739,7	8,37	0,27	0,21	0,11	0,05	88,70	282,49	64,18	5,05	518,49	6,34	0,02	0,14			

### 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		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			
Обед																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	18,1	25,8	43,4	479,1	22,99	0,29	0,25	0,05	0,00	49,41	251,27	70,91	3,52	#####	16,78	0,00	0,16	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	580	24,2	26,3	107,6	767,0	35,99	0,43	0,30	0,05	0,00	74,81	324,07	97,51	5,52	#####	17,90	0,00	0,17			
Всего за день:		24,2	26,3	107,6	767,0	35,99	0,43	0,30	0,05	0,00	74,81	324,07	97,51	5,52	#####	17,90	0,00	0,17			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	13,76	0,02	0,03	0,04	0,00	35,65	19,76	10,60	0,65	137,60	1,89	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	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	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:	610	18,6	23,6	100,6	690,5	14,15	0,16	0,15	0,10	0,14	103,74	238,63	75,10	3,11	393,93	4,86	0,01	0,11		
Всего за день:		18,6	23,6	100,6	690,5	14,15	0,16	0,15	0,10	0,14	103,74	238,63	75,10	3,11	393,93	4,86	0,01	0,11		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,3	3,3	6,5	61,6	4,27	0,03	0,03	0,00	0,00	20,73	30,92	13,57	1,00	184,34	3,26	0,00	0,01	53	2011
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:	622	18,4	22,0	74,8	572,4	20,04	0,30	0,27	0,05	0,13	115,71	277,62	86,73	5,20	#####	18,42	0,00	0,10		
Всего за день:		18,4	22,0	74,8	572,4	20,04	0,30	0,27	0,05	0,13	115,71	277,62	86,73	5,20	#####	18,42	0,00	0,10		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
Кукуруза консервированная	25	0,8	0,0	1,6	9,7	1,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,50	13,95	4,73	0,16	24,75	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Сосиска отварная	120	13,4	29,3	0,5	319,1	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	43,19	194,31	23,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	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		
Итого за прием пищи:	585	24,8	36,2	96,0	811,1	3,40	0,43	0,07	0,02	0,05	118,60	309,19	66,91	4,87	265,68	1,82	0,02	0,02		
Всего за день:		24,8	36,2	96,0	811,1	3,40	0,43	0,07	0,02	0,05	118,60	309,19	66,91	4,87	265,68	1,82	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
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	220	4,9	7,8	33,4	223,9	16,23	0,19	0,16	0,05	0,12	66,96	132,42	47,04	1,90	#####	13,16	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	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:	560	18,8	25,2	97,7	694,8	29,32	0,32	0,28	0,05	0,12	100,68	280,14	81,63	3,81	#####	13,40	0,01	0,07		
Всего за день:		18,8	25,2	97,7	694,8	29,32	0,32	0,28	0,05	0,12	100,68	280,14	81,63	3,81	#####	13,40	0,01	0,07		

8 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,2	7,8	129,0	5,86	0,04	0,04	0,20	0,00	29,10	42,00	18,99	0,93	278,48	3,65	0,00	0,02	67	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,3	13,8	5,2	186,5	0,48	0,05	0,09	0,05	0,10	24,12	93,09	12,18	1,01	156,92	3,98	0,00	0,06	297	2011
Гороховое пюре	220	23,1	7,8	48,3	355,5	0,00	0,63	0,14	0,03	0,12	105,53	214,25	84,33	6,64	757,22	5,27	0,00	0,03	306	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:	635	37,8	32,0	100,7	843,1	6,34	0,79	0,29	0,29	0,22	176,41	382,94	130,50	9,37	#####	12,90	0,00	0,11		
Всего за день:		37,8	32,0	100,7	843,1	6,34	0,79	0,29	0,29	0,22	176,41	382,94	130,50	9,37	#####	12,90	0,00	0,11		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
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	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00	44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	632	27,5	20,0	124,3	789,6	9,69	0,54	0,32	0,03	0,09	104,37	466,36	256,32	11,42	785,50	10,25	0,01	0,06		
Всего за день:		27,5	20,0	124,3	789,6	9,69	0,54	0,32	0,03	0,09	104,37	466,36	256,32	11,42	785,50	10,25	0,01	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
Обед																				
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	330	27,2	30,7	65,1	646,4	2,85	0,15	0,20	0,43	0,00	51,17	304,52	69,80	2,66	465,29	7,64	0,01	0,19	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 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:	570	30,3	31,0	110,1	842,1	3,55	0,22	0,22	0,43	0,00	70,30	339,86	85,81	3,81	567,05	7,99	0,01	0,19		
Всего за день:		30,3	31,0	110,1	842,1	3,55	0,22	0,22	0,43	0,00	70,30	339,86	85,81	3,81	567,05	7,99	0,01	0,19		

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	264,4	276,4	1 002,3	7 573,0	160,63	3,92	2,45	1,25	0,79	1 042,52	3 371,06	1 158,67	61,71	9 196,64	105,58	0,13	1,13
Среднее значение за период	26,4	27,6	100,2	757,3	16,06	0,39	0,24	0,12	0,08	104,25	337,11	115,87	6,17	919,66	10,56	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,8	53,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Многодетные	593