

Циклическое десятидневное меню в возрасте от 7 до 11 лет

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур, к/к	Сборник рецептур, к/к	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7.4	7.4	28.8	212.6	0.20	0.80	0.00	0.10	175.90	32.70	177.80	1.30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	2.5	6.8	17.4	140.6	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	4.10	21.60	0.30	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	438	10.0	14.2	58.2	401.6	0.20	0.80	0.10	0.30	191.40	40.50	203.80	2.10		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250	2.5	6.7	16.0	137.2	0.10	7.60	0.40	1.10	47.60	31.90	71.20	1.50	62	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	240	17.6	38.2	42.8	586.5	0.30	1.20	0.60	1.80	28.20	55.50	223.00	2.20	304	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С КУКУРУЗЫ	70	1.7	1.5	4.8	40.2	0.00	2.30	0.70	1.30	23.80	19.90	40.00	0.70	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.8	51.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	790	25.0	46.8	97.0	913.9	0.50	11.10	1.70	5.30	115.10	117.50	373.40	6.20		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	30.5	22.4	36.0	472.8	0.10	0.90	0.10	1.50	382.10	46.90	387.70	1.30	224	2008
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012
Итого за прием пищи:	420	40.4	28.9	63.8	684.3	0.20	1.60	0.10	1.50	548.70	117.60	588.60	4.40		
Всего за День:		75.9	90.0	228.9	2 042.8	0.91	15.50	1.90	7.20	862.20	279.60	1 172.80	14.10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5.9	5.7	23.7	170.5	0.10	0.60	0.00	0.10	130.10	23.30	110.90	0.60	189	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3.7	8.1	25.0	186.9	0.10	0.00	0.10	0.20	9.60	5.90	30.80	0.50	1	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012				
Итого за прием пищи:	438	16.6	19.1	56.5	467.2	0.30	1.30	0.10	0.30	299.50	95.20	319.20	3.80						
II Завтрак																			
БАЧАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008				
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАРШЕМ	250	4.3	7.0	9.6	119.0	0.10	4.60	0.20	1.10	22.50	20.40	62.90	1.00	92	2008				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13.3	12.6	11.5	212.7	0.00	0.60	0.00	1.50	18.10	20.60	135.00	2.30	272	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.2	20.1	131.0	0.10	9.60	0.00	0.20	46.10	28.00	86.60	1.10	335	2008				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1.3	1.5	4.3	35.8	0.00	10.80	0.20	0.70	32.50	13.30	27.20	0.70	336	2012				
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008				
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008				
Итого за прием пищи:	820	26.3	28.5	84.1	700.4	0.30	26.30	0.60	5.50	150.30	99.60	369.60	7.20						
Полдник																			
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9.6	10.3	17.8	202.8	0.00	7.60	1.20	2.10	103.80	59.50	153.00	3.50	137	2012				
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	К/К	2008				
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	7.0	6.4	46.2	270.7	0.10	0.10	0.00	1.40	37.30	11.20	69.90	0.60	К/К	К/К				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012				
Итого за прием пищи:	483	19.6	17.9	96.9	627.0	0.10	7.70	1.20	3.50	158.70	79.40	250.70	5.00						
Всего за день:		64.0	66.0	258.5	1 890.6	0.70	45.30	1.90	9.30	616.50	316.20	967.50	16.60						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К/к	К/к				
Завтрак																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.2	6.1	23.1	172.0	0.10	0.60	0.00	1.60	129.00	54.90	148.00	1.50	К/к	К/к				
ВТЕРЕРОД С СЫРОМ	50/5/30	8.1	12.8	12.6	201.0	0.00	0.20	0.10	0.20	244.90	12.50	152.20	0.60	3	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	К/к	К/к				
Итого за прием пищи:	465	14.4	18.9	47.7	421.4	0.10	0.80	0.10	1.80	382.70	71.10	304.60	2.60						
II Завтрак																			
СОК	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012				
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4.6	7.8	8.5	123.9	0.10	4.10	0.20	1.30	28.40	18.90	75.40	1.10	77	2012				
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРОЙ	240	17.5	23.1	17.1	350.8	0.10	20.40	0.40	2.10	70.80	49.30	216.00	2.70	406	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008				
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008				
Итого за прием пищи:	720	25.3	31.3	58.8	623.9	0.30	24.50	0.60	4.50	116.10	78.70	330.60	5.60						
Полдник																			
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.2	10.8	6.4	170.8	0.00	0.80	0.10	1.00	90.10	22.40	158.30	2.20	280	2012				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.8	3.7	24.0	143.8	0.10	0.00	0.00	0.80	6.40	5.00	26.10	0.60	209	2008				
ОВЕРГА ТУШЕНАЯ	70	1.1	2.0	6.0	46.0	0.00	2.80	0.00	0.90	23.30	13.90	27.10	0.90	137	2008				
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	К/к	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012				
Итого за прием пищи:	533	21.1	20.5	74.7	566.8	0.10	4.30	0.30	3.60	151.60	56.80	260.00	4.90						
Всего за день:		61.3	70.8	191.0	1 653.8	0.50	30.40	1.00	9.90	656.70	210.20	901.50	14.40						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ	200	5.9	5.9	26.0	181.7	0.10	0.60	0.00	0.70	130.40	30.90	134.70	0.70	417	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3.0	8.0	20.9	168.1	0.00	0.00	0.10	0.20	8.10	4.90	28.00	0.40	1	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012		
Итого за прием пищи:	438	15.9	19.2	54.7	459.6	0.20	1.30	0.10	0.90	298.30	101.80	338.20	3.80				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20				
Обед																	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	4.0	9.5	12.8	153.4	0.20	4.20	0.30	1.10	23.70	21.10	61.60	1.00	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	240	11.7	27.3	14.8	358.2	0.20	22.70	0.30	1.80	75.10	41.70	147.50	2.30	306	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.70	0.00	0.00	402	2008		
Итого за прием пищи:	720	19.0	37.2	61.4	663.9	0.50	26.90	0.60	4.00	115.80	74.00	252.60	5.30				
Полдник																	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	18.3	2.4	9.3	131.0	0.10	1.00	0.00	0.50	49.00	40.10	198.90	1.60	239	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.4	18.0	123.2	0.10	8.60	0.00	0.20	40.50	25.20	77.00	1.00	335	2008		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	0.8	2.1	4.2	39.0	0.00	1.20	1.20	1.20	28.40	21.20	30.70	0.50	к/к	к/к		
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	к/к	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012		
Итого за прием пищи:	533	26.0	12.9	69.8	499.4	0.20	11.50	1.40	2.80	149.70	102.00	353.10	4.30				
Всего за день:		61.3	69.7	195.7	1 659.9	0.90	49.70	2.10	8.30	579.80	285.80	954.90	15.60				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200	5.7	5.5	26.2	177.4	0.00	0.60	0.00	0.70	129.00	17.60	104.50	0.30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3.0	8.0	20.9	168.1	0.00	0.00	0.10	0.20	8.10	4.90	26.00	0.40	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	438	8.8	13.5	59.1	393.9	0.00	0.60	0.10	0.90	145.90	26.20	134.90	1.20		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.1	5.7	12.5	135.9	0.10	4.10	0.20	1.20	27.40	18.60	56.60	0.70	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	240	19.2	27.0	27.1	428.6	0.20	13.40	0.50	2.50	38.90	56.50	250.80	2.90	258	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	70	1.2	2.0	4.1	40.0	0.00	1.70	0.80	1.30	21.90	17.50	31.90	0.60	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	790	31.7	35.1	76.9	763.7	0.40	19.20	1.50	6.10	105.10	103.10	377.50	6.00		
Полдник															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	8.6	18.7	10.3	246.8	0.20	35.20	0.20	1.40	114.00	41.10	116.30	2.60	131	2008
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.50	393	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	493	15.1	22.7	88.2	619.9	0.20	35.20	0.20	1.40	137.00	54.90	174.10	4.00		
Всего за день:		56.1	71.4	234.1	1 810.5	0.61	57.00	1.80	8.50	395.00	188.20	693.50	12.60		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.7	24.3	182.6	0.10	0.60	0.00	0.80	135.70	40.60	154.80	0.90	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3.0	8.0	20.9	168.1	0.00	0.00	0.10	0.20	8.10	4.90	26.00	0.40	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	438	9.2	14.7	57.2	399.1	0.10	0.60	0.10	1.00	152.60	49.20	185.20	1.80		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	250	6.7	4.9	20.3	152.9	0.30	4.20	0.30	3.30	41.90	36.90	87.40	2.20	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАНСКОМУ	240	14.7	34.4	23.9	467.7	0.50	11.50	0.60	1.90	41.80	54.60	202.10	2.80	258	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	70	0.9	2.1	5.3	43.2	0.00	2.50	0.00	0.90	20.60	12.20	24.00	0.80	347	2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	790	25.5	41.8	82.7	813.0	0.90	18.20	0.90	7.20	121.20	114.20	352.70	7.60		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	29.8	20.7	42.2	479.8	0.10	0.40	0.10	1.10	304.20	40.20	338.90	1.30	231	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	413	32.9	21.9	75.7	636.4	0.10	0.40	0.10	1.10	322.60	49.40	369.30	2.20		
Всего за день:		68.1	78.5	225.5	1891.5	1.11	21.20	1.10	9.40	603.40	216.80	914.20	13.00		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг				Р, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200	5.0	5.5	28.3	183.9	0.00	0.60	0.00	0.20	126.70	25.10	120.30	0.30	189	2008
ВУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3.0	8.0	20.9	168.1	0.00	0.00	0.10	0.20	8.10	4.90	26.00	0.40	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	157.70	65.50	177.50	2.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	438	15.0	18.8	57.0	461.8	0.10	1.30	0.10	0.40	292.50	95.50	323.80	3.40		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
СУП С МАСОМ НА МЛБ	250	16.8	9.6	35.8	301.1	0.30	8.90	0.20	1.00	103.00	74.60	325.50	4.10	81	2012
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	90	22.0	25.2	6.5	341.5	0.00	0.70	0.10	1.60	56.40	29.20	254.20	2.40	310	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.1	3.1	5.4	56.7	0.00	0.70	0.20	0.90	15.70	7.10	19.70	0.30	367	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.8	2.9	24.0	136.5	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	5.50	28.00	0.60	205	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1.2	2.0	6.9	50.9	0.00	3.30	0.00	0.90	26.70	15.40	33.60	1.00	54	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПЛОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	820	48.1	43.2	111.8	1 035.9	0.50	13.60	0.50	6.30	227.40	142.30	701.20	10.20		
Полдник															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	18.3	3.3	8.9	138.1	0.10	0.80	0.00	0.90	47.70	39.50	196.80	1.50	245	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.1	2.9	5.4	54.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.90	6.90	19.20	0.30	371	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	3.6	18.0	115.9	0.10	8.60	0.00	0.20	40.40	25.20	76.90	1.00	125	2008
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70	0.8	2.0	4.2	38.5	0.00	1.20	1.20	1.20	28.40	21.20	30.70	0.50	407	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.60	393	2012
Итого за прием пищи:	533	25.2	13.0	70.0	503.8	0.20	11.30	1.40	3.20	148.60	101.70	354.00	4.20		
Всего за день:		90.8	75.5	259.8	2 097.5	0.80	36.20	2.00	9.90	676.50	381.50	1 407.00	18.40		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5,6	5,6	25,0	173,2	0,10	0,60	0,00	0,10	141,30	24,20	157,20	0,60	184	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/8/30	9,6	16,2	20,9	289,2	0,00	0,20	0,20	0,30	258,00	14,80	167,90	0,70	3	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,0	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,70	4,40	0,50	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	468	15,3	21,8	57,9	490,8	0,10	0,80	0,20	0,40	408,10	42,70	329,50	1,80				
II Завтрак																	
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40	399	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40				
Обед																	
ТОРТИ С МИСОМ И СМЕТАНОМ	250/7	5,3	8,0	11,9	145,1	0,00	10,60	4,30	1,10	52,90	30,10	61,80	1,70	76	2008		
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	14,2	13,5	11,1	222,6	0,00	0,40	0,00	1,60	17,00	20,90	140,60	2,30	272	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2,8	5,4	52,7	0,00	0,70	0,20	0,90	14,30	6,90	18,70	0,30	367	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,3	4,2	20,8	134,0	0,10	9,90	0,00	0,20	46,50	28,90	88,80	1,10	125	2008		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	70	1,7	0,1	3,7	22,7	0,10	2,40	0,00	0,70	10,50	11,10	32,70	0,40	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,10	0,00	0,00	1,10	8,10	8,60	39,20	1,80		2008		
КОМПЛОТ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90	0,00	0,00	401	2008		
Итого за прием пищи:	827	28,7	29,0	86,1	726,3	0,30	24,00	0,50	5,60	158,10	108,40	402,00	7,50				
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	11,0	5,1	161,9	0,00	0,50	0,20	2,00	151,80	18,90	180,40	1,70	214	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,0	3,0	6,7	62,9	0,00	17,40	0,30	1,50	51,30	20,60	42,00	1,20	336	2012		
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	55	7,1	7,0	48,1	284,6	0,10	0,10	0,00	1,00	37,60	11,50	71,70	0,60	к/к	к/к		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	к/к	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1	0,0	12,9	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,70	4,40	0,50	393	2012		
Итого за прием пищи:	538	22,5	22,2	93,4	666,0	0,10	18,00	0,50	4,50	257,90	69,90	324,50	4,40				
Всего за День:		67,0	73,1	247,3	1 926,1	0,51	44,80	1,20	10,60	831,10	215,00	1 063,00	15,20				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	30,0	21,6	32,9	448,5	0,10	0,90	0,10	1,40	363,30	44,80	373,60	1,30	224	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/8	3,0	8,0	20,9	168,1	0,00	0,00	0,10	0,20	8,10	4,90	26,00	0,40	1	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7,0	5,3	7,8	109,8	0,10	0,70	0,00	0,00	139,80	66,00	177,50	2,70	397	2012			
Итого за прием пищи:	411	40,0	34,9	61,6	726,4	0,20	1,50	0,20	1,60	531,20	115,70	577,10	4,40					
II Завтрак																		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20					
Обед																		
РАССОЛЕННИК С МЯСОМ И СИМ-ТАНДОИ	200	4,4	10,6	10,7	184,2	0,20	4,90	0,20	1,30	36,90	26,90	87,20	1,10	98	2008			
РАУ У ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	240	12,3	29,4	19,1	374,0	0,30	19,70	0,70	2,20	66,00	51,20	107,50	2,70	342	2012			
КОМПОТ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90	0,00	0,00	401	2008			
ХЛИБ РЖАНОИ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,10	0,00	0,00	1,10	8,10	8,60	39,20	1,80		2008			
Итого за прием пищи:	720	19,9	39,4	66,0	707,4	0,60	21,60	0,90	4,60	121,80	88,60	296,90	5,60					
Полдник																		
КНЕПИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,7	8,2	5,3	125,5	0,00	0,50	0,00	1,10	29,10	12,30	81,60	1,30	123	2012			
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	0,9	5,4	35,2	0,00	0,70	0,00	0,10	14,30	6,80	18,70	0,30	371	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,4	18,0	123,2	0,10	8,60	0,00	0,20	40,50	25,20	77,00	1,00	335	2008			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	70	0,8	2,1	3,9	37,7	0,00	1,10	1,10	1,10	26,30	18,80	27,60	0,50	к/к	к/к			
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	к/к	к/к			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1	0,0	12,9	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,70	4,40	0,50	393	2012			
Итого за прием пищи:	533	15,5	16,8	66,1	478,2	0,10	10,90	0,00	2,50	127,40	72,00	235,30	4,00					
Всего за день:		75,8	91,5	203,5	1 959,0	0,90	44,10	2,40	9,30	796,40	284,30	1 119,30	16,20					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.5	6.5	27.9	195.4	0.10	0.80	0.00	0.40	159.20	31.10	148.10	0.70	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/20	3.1	8.0	21.5	171.4	0.00	0.00	0.10	0.20	8.90	5.40	28.70	0.40	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	18/0	0.1	0.0	12.0	49.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	240	9.7	14.5	61.4	416.2	0.10	0.80	0.10	0.60	176.90	39.90	171.20	1.60		
II Завтрак															
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
Циц НА М/Б С/П С/МБ ТАНДИ	24/0	2.3	5.6	10.1	106.6	0.10	0.70	0.20	1.00	46.60	13.50	51.0	1.10	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	130	12.2	15.8	5.2	212.0	0.00	0.70	0.20	1.40	18.10	16.60	124.40	1.00	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	5.4	3.9	24.6	154.8	0.20	0.60	0.00	3.10	11.50	80.90	120.00	2.80	323	2008
С/Д/Т ИЛИ С/П/Т С/МБ С/П/С/МБ	7	1.1	2.0	4.5	40.9	0.00	0.00	0.00	0.90	23.60	13.40	26.40	0.80	31	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	750	24.2	27.7	79.7	668.4	0.40	16.00	0.40	7.50	114.90	144.90	361.70	7.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	200	21.3	9.7	19.1	249.6	0.20	9.50	0.10	1.90	82.20	59.90	272.90	2.50	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	0.9	5.4	35.2	0.00	0.70	0.20	0.10	14.30	6.80	18.70	0.30	371	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	1.9	2.0	4.1	42.7	0.10	2.60	0.00	1.60	11.70	12.30	36.40	0.50		2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	533	27.3	13.8	62.1	484.1	0.30	12.80	0.30	3.60	125.40	87.80	358.40	4.20		
Всего за день:		61.7	56.1	213.1	1 610.7	0.81	31.60	0.80	11.80	424.20	276.90	908.30	14.70		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	682,0	742,5	2257,4	18562,4	7,75	375,80	16,20	94,20	6441,8	2654,5	10102,09	150,80			
Среднее значение за период	227,3	244,2	739,5	5854,1	0,25	121,9	0,54	31,4	2147,3	885,0	3367,3	50,3			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	36,0	49,3												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВХОДЯТ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад от 7-11 лет	442	100	775	501