

4-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	138.03	136.74	29.67	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	640	12.1	20.5	87.6	585.5	5.81	0.13	0.13	0.14	0.15	270.35	267.72	69.06	5.28	236.39	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4.4	4.4	15.4	119.1	7.68	0.09	0.07	0.16	0.00	26.01	76.54	26.33	1.29	585.77	6.11	0.00	0.04	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	15.8	3.5	210.9	1.55	0.04	0.09	0.23	0.00	25.20	126.41	20.64	1.94	307.39	6.33	0.00	0.04	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3.9	4.9	40.3	220.4	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.77	83.46	27.82	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
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	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	770	27.0	26.4	116.0	812.6	27.23	0.30	0.22	0.52	0.00	87.48	350.61	98.38	6.97	1 135.57	15.32	0.00	0.08		
Всего за день:		39.1	46.9	203.6	1 398.1	33.04	0.43	0.35	0.66	0.15	367.83	618.33	167.44	12.25	1 371.96	24.32	0.00	0.08		

Верное

2 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																		Завтрак	Обед	Углевод		
Завтрак																						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	10.18	0.16	1.14	4.65	0.02	20.25	199.87	13.56	4.30	239.58	6.05	0.02	0.14	255	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.6	203.7	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	309	2011		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	7.2	4.8	59.0	309.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
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				
Итого за прием пищи:	580	28.4	21.0	137.8	875.9	12.18	0.30	1.19	4.67	0.10	60.40	276.00	31.77	6.88	344.43	8.49	0.03	0.15				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.6	10.3	91.8	7.00	0.04	0.04	0.18	0.00	40.73	40.08	20.41	1.01	300.18	5.06	0.00	0.02	82	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17.1	19.0	18.2	313.1	9.76	0.14	0.16	0.02	0.00	29.74	187.36	40.31	2.98	922.06	11.87	0.00	0.07	259	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
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				
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	707	23.8	24.9	73.4	615.0	25.76	0.28	0.26	0.21	0.00	103.37	308.24	83.72	7.09	1 375.25	20.41	0.00	0.10				
Всего за день:		52.1	46.0	211.2	1 490.9	37.94	0.58	1.45	4.88	0.10	163.77	584.25	115.49	13.97	1 719.68	28.90	0.03	0.24				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	200	17.9	18.0	16.3	304.4	22.26	0.07	0.16	0.05	0.22	75.74	187.06	39.03	3.15	528.62	11.81	0.00	0.06	298	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	2011	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	520	22.8	19.3	66.1	536.0	37.26	0.19	0.22	0.15	0.22	103.70	248.26	62.43	5.25	772.22	14.69	0.00	0.06		
Обед																				
	200	7.2	2.7	13.2	106.3	5.83	0.07	0.07	0.28	0.05	28.16	47.04	21.40	0.78	371.15	3.69	0.00	0.03	87	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	100	14.0	17.2	3.0	227.9	0.56	0.05	0.11	0.06	0.00	23.39	120.62	13.92	1.15	163.92	5.69	0.01	0.09	290	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	4.1	5.2	42.7	233.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	12.46	88.30	29.44	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	730	29.7	26.3	102.0	767.2	6.39	0.24	0.21	0.39	0.05	80.11	309.56	78.36	5.11	603.47	11.06	0.02	0.12		
Всего за день:		52.5	45.6	168.1	1 303.2	43.65	0.44	0.43	0.54	0.26	183.81	557.83	140.79	10.36	1 375.69	25.75	0.02	0.18		

4 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
ГУЛЯШ	90	13.5	15.4	3.3	206.1	1.66	0.04	0.09	0.02	18.48	119.34	17.68	1.85	312.98	6.06	0.00	0.04	260	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	560	22.0	21.3	85.6	620.3	7.66	0.18	0.14	0.06	59.38	276.14	65.68	5.55	465.98	9.54	0.00	0.05			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.6	5.7	6.7	92.9	9.34	0.04	0.05	0.15	0.00	36.68	51.76	18.38	1.03	282.85	3.71	0.00	0.02	88	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16.3	6.7	3.2	138.9	0.64	0.09	0.18	0.09	0.60	61.41	231.12	45.11	1.26	396.31	127.90	0.02	0.53	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3.3	18.2	22.4	266.9	10.85	0.13	0.11	0.06	0.18	44.53	89.15	31.49	1.27	797.23	8.76	0.00	0.04	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	720	28.1	32.0	89.1	771.0	108.83	0.35	0.43	0.47	0.79	172.99	420.69	109.44	5.60	1555.99	142.05	0.02	0.58		
Всего за день:		50.1	53.4	174.7	1391.3	116.48	0.53	0.57	0.53	0.79	232.37	696.83	175.12	11.15	2021.96	151.59	0.02	0.63		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22.3	15.4	21.5	320.2	0.24	0.05	0.09	0.19	174.75	237.20	28.10	0.96	169.11	1.50	0.03	0.04	223	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	530	26.2	17.0	85.8	609.8	12.24	0.14	0.31	0.11	195.45	288.70	78.00	2.86	544.71	1.50	0.03	0.04				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	12.8	13.1	7.6	203.4	0.00	0.04	0.00	0.02	9.00	127.80	16.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.7	6.0	15.6	133.6	32.72	0.05	0.07	0.11	81.00	59.50	31.34	1.83	415.30	6.33	0.00	0.02	139	2011		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	730	25.9	24.0	94.0	702.6	39.52	0.32	0.11	0.30	146.10	352.10	89.54	7.05	483.70	8.01	0.00	0.02				
Всего за день:		52.2	41.0	179.8	1312.4	51.75	0.46	0.42	0.41	341.55	640.80	167.54	9.91	1028.41	9.51	0.03	0.05				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.84	0.01	0.11	0.08	0.00	294.00	174.00	15.00	0.21	28.50	0.00	0.01	0.01	15	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	660	20.3	23.2	86.4	642.1	7.36	0.19	0.23	0.17	0.00	607.12	475.08	88.39	4.18	263.39	9.00	0.01	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4.4	4.4	15.4	119.1	7.68	0.09	0.07	0.16	0.00	26.01	76.54	26.33	1.29	585.77	6.11	0.00	0.04	77	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	14.0	16.0	2.5	209.7	0.87	0.04	0.08	0.08	0.00	18.74	123.28	18.23	1.88	301.67	5.69	0.00	0.04	256	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.9	16.3	227.0	11.68	0.08	0.08	0.61	0.13	50.06	70.03	29.24	1.26	474.87	6.83	0.00	0.04	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
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	1.88	0.00	0.00	2008	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	730	26.2	37.5	94.1	826.7	20.23	0.32	0.27	0.86	0.13	126.91	338.45	99.40	6.62	1 430.72	20.31	0.00	0.11		
Всего за день:		46.5	60.7	180.5	1 468.8	27.59	0.51	0.50	1.04	0.13	734.03	813.53	187.79	10.80	1 694.11	29.31	0.01	0.12		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15.5	3.4	0.3	94.2	0.85	0.08	0.10	0.02	0.05	47.75	219.88	50.44	0.84	425.53	149.80	0.01	0.63	0.01	227	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.3	18.2	22.4	266.9	10.85	0.13	0.11	0.06	0.18	44.64	89.22	31.50	1.27	797.37	8.77	0.00	0.04	0.00	128	2011		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	7.2	4.8	59.0	309.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
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	0.00				
Итого за прием пищи:	640	28.7	26.9	124.5	858.7	28.69	0.31	0.26	0.19	0.23	111.18	358.81	101.64	4.31	1 437.70	161.44	0.01	0.67					
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.8	6.2	9.6	111.6	6.49	0.04	0.05	0.17	0.00	38.71	55.92	21.11	1.20	318.86	5.59	0.00	0.02	0.00	82	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	15.8	3.5	210.9	1.55	0.04	0.09	0.23	0.00	25.20	126.41	20.64	1.94	307.39	6.33	0.00	0.04	0.00	246	2011		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3.9	4.9	40.3	220.4	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.77	83.46	27.82	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
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	0.00				
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	710	25.8	28.1	96.6	742.7	8.04	0.20	0.18	0.43	0.00	91.78	319.39	83.16	6.28	694.65	13.59	0.00	0.07					
Всего за день:		54.5	55.0	221.1	1 601.4	36.73	0.51	0.43	0.61	0.23	202.96	678.20	184.80	10.59	2 132.35	175.03	0.02	0.73					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
	Масса порции	60	100	160	200	30																80
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	0.01	71	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	227.9	0.56	0.05	0.11	0.06	0.00	0.00	23.39	120.62	13.92	1.15	163.92	5.69	0.01	0.09	0.01	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3.9	4.9	40.3	220.4	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00	11.77	83.46	27.82	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ПИРОЖНОЕ ПОЛОСКА С ПОМАДКОЙ	80	3.7	14.1	54.2	340.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	24.6	36.8	140.5	990.4	94.56	0.16	0.20	0.26	0.00	0.00	73.62	258.44	60.70	4.13	300.52	9.17	0.01	0.10	0.01		
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	5.2	16.8	123.0	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	0.00	50.29	62.19	26.99	1.14	482.18	4.47	0.00	0.03	0.00	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.9	18.0	16.3	304.2	22.26	0.07	0.16	0.05	0.22	0.00	75.63	187.01	39.01	3.15	528.51	11.80	0.00	0.06	0.00	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	710	24.4	24.5	76.2	627.0	28.96	0.24	0.25	0.25	0.22	0.00	142.01	302.80	79.59	6.79	1 079.09	17.95	0.00	0.09	0.00		
Всего за день:		49.0	61.3	216.7	1 617.4	123.52	0.40	0.46	0.52	0.22	0.00	215.63	561.25	140.29	10.92	1 379.61	27.12	0.02	0.19	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19.0	21.1	20.2	346.6	10.82	0.15	0.17	0.02	0.00	32.84	207.80	44.68	3.31	1 022.46	13.16	0.00	0.08	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
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	1.88	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	23.3	22.1	83.2	629.3	37.42	0.29	0.28	0.15	0.00	67.80	281.46	108.81	6.50	1 697.70	16.84	0.00	0.08		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	7.32	0.08	0.09	0.35	0.06	35.32	58.85	26.79	0.98	464.35	4.61	0.00	0.03	87	2012
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10.9	17.3	40.2	361.7	0.22	0.08	0.08	0.09	0.20	177.99	140.78	16.45	1.19	93.20	0.88	0.02	0.02	210	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
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	1.88	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	24.9	22.1	113.6	787.2	95.54	0.26	0.26	0.61	0.26	243.67	248.30	57.71	4.21	637.15	7.17	0.02	0.05		
Всего за день:		48.1	44.2	196.9	1 396.6	132.96	0.55	0.54	0.76	0.26	311.47	529.76	166.52	10.71	2 334.85	24.01	0.02	0.13		

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	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
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	14.9	12.7	30.0	0.71	0.06	0.20	0.50	0.12	140.07	180.22	29.54	1.01	193.65	4.66	0.02	0.03	224	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
ПИРОЖНОЕ ПОЛОСКА С ПОМАДКОЙ	80	3.7	14.1	54.2	340.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	527	21.2	36.0	114.9	854.1	3.71	0.09	0.22	0.57	154.97	211.62	38.44	2.33	222.75	4.66	0.02	0.03			
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.6	5.7	6.6	92.7	9.22	0.04	0.05	0.16	0.00	35.71	50.48	18.07	280.25	3.88	0.00	0.02	88	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	9.7	10.6	5.3	155.1	0.27	0.03	0.06	0.00	0.00	6.61	88.84	12.87	1.22	183.73	3.95	0.03	285	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	411	2008	
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		2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	800	22.4	23.0	114.8	756.1	17.49	0.22	0.16	0.20	0.00	85.41	311.72	82.14	5.45	616.99	11.31	0.00	0.06		
Всего за день:		43.6	59.0	229.7	1 610.3	21.20	0.31	0.38	0.78	0.27	240.38	523.35	120.58	7.78	839.74	15.97	0.02	0.09		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	487,8	513,0	1982,3	14590,3	624,87	4,71	5,53	10,72	2,59	2 983,80	6 204,11	1 566,37	108,46	15 898,34	511,51	0,18	2,45
Среднее значение за период	48,8	51,3	198,2	1 459,0	62,49	0,47	0,55	1,07	0,26	298,38	620,41	156,64	10,85	1 589,83	51,15	0,02	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	31,6	55,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	588	732