

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	5,45	9,86	48,12	303,64	0,05	0,87	49,82	0	33,15	119	143	0,57	174	2011
сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	####	75,00	0,15	15	2011
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,1	52,2	0,66		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	505	13,82	22,16	92,23	623,92	0,12	1,01	128,82	0,96	59,6	278	276	1,68		
Обед															
овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00		4,90	0	0	14,00	17,00	30,00	0,50	71	2011
суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,7	88,1	2,05	102	2011
каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,1	186	1,04	302	2011
птица жаренная	100/10	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8		24,92	51,7	178	1,74	293	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,5	23,4	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	910	40,88	35,66	119	974,62	0,47	14,3	106,8	0,95	133,6	181	564	7,17		
Всего за день:	1415	54,7	57,82	211,23	1598,54	0,59	15,31	235,62	1,91	193,2	459	840	8,85		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0		162,99	17,78	####	5,47	302	2011
котлеты рубленные из птицы	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,5	97,5	1,42	295	2011
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	####	118	0,64	383	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,1	52,2	0,66		
Итого за приём пищи:	550	34,03	39,91	115,9	959,18	0,44	1,42	100,9	1,16	221,6	214	512	8,19		
Обед															
икра кабачковая	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,03	4,67	0	0	18	90,9	55,8	0,73		2011
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0,33	27,28	29,2	67,6	1,13	112	2011
каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2	9,61	48,07	312	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	302	2011
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	####	2,70	268	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,2	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	900	34,03	42,98	151,6	1138,7	0,43	13,82	88	1,08	143,8	205	543	9,83		
Всего за день:	1450	68,06	82,89	267,5	2097,88	0,87	15,24	188,9	2,24	365,3	419	1056	18		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
оладьи со густым молоком	200/35	17,92	17,25	100,33	627,59	0,33	1,04	44,93		77,36	261	319	2,96	401	2011
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
Итого за приём пищи:	642	18,45	17,67	124,53	733,99	0,36	13,87	44,93	0,2	88,76	291	335	5,52		
Обед															
салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,00	17,46	17,71	31,84	0,83	23	2011
суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,7	88,1	2,05	102	2011
рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,031	0	0	0	19,6	1,64	73,1	0,63	304	2011
птица тушеная в соусе	100/50	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75		26,28	77,80	####	1,82	290	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,5	18,5	0,19	359	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	950	39,26	38,72	140,83	1082,84	0,491	29,16	75	0,75	125	177	451	6,66		
Всего за день:	1592	57,71	56,39	265,36	1816,83	0,851	43,03	119,93	0,95	213,8	468	786	12,2		

Пятница 1 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011
котлета из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	####	2,70	268	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,1	52,2	0,66		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	540	27,27	28,69	88,93	724,42	0,19	0,03	40	3,12	77,14	42,8	269	4,97		
Обед															
свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,78	6,6	9	102	0,02	1,25	16,6	0	18,18	40,9	46,9	1,32	140	2011
суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,1	197	1,04	302	2011
тефтели из говядины	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25		25,00	38,11	####	1,19	278	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,5	23,4	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	950	25,26	27,3	134,6	890,77	0,38	11,21	62,85	0,95	130,7	200	503	6,27		
Всего за день:	1490	52,53	55,99	223,53	1615,19	0,57	11,24	102,85	4,07	207,9	242	772	11,2		

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,1	197	1,04	302	2011
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	####	2,70	268	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,1	52,2	0,66		
молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	28	240	180	0,2	385	2011
Итого за приём пищи:	540	32,13	33,46	88,86	788,34	0,31	2,6	80	0,78	106,9	313	599	4,6		
Обед															
свекла тушенная в сметанном соусе	100	1,78	6,6	9	102	0,02	1,25	16,6	0	18,18	40,9	46,9	1,32	140	2011
суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0		162,99	17,78	####	5,47	302	2011
котлеты рубленые из птицы	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,5	97,5	1,42	295	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	917	33,92	46,69	128,58	1075,5	0,53	13,37	108	1,13	246	170	508	10,6		
Всего за день:	1457	66,05	80,15	217,44	1863,84	0,84	15,97	188	1,91	352,9	482	1107	15,2		

Четверг 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная пшенная с маслом	220	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	134	201	2,15	173	2011
сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	####	75,00	0,15	15	2011
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,1	52,2	0,66		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	505	16,22	22,35	93,47	640,28	0,2	1,01	128,82	0,96	66,75	292	334	3,26		
Обед															
салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	16,04	19,00	33,92	0,74	24	2011
ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011
тефтели из говядины	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25		25,00	38,11	####	1,19	278	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,5	23,4	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	947	25,11	29,23	119,71	846,55	0,33	25,74	46,25	5,67	124,8	159	330	5,93		
Всего за день:	1452	41,33	51,58	213,18	1486,83	0,53	26,75	175,07	6,63	191,6	451	664	9,19		

Пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2	9,61	48,07	312	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	302	2011
птица тушеная в соусе	100/50	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75		26,28	77,80	####	1,82	290	2011
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	####	118	0,64	383	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
Итого за приём пищи:	570	38,59	32,85	98,34	843,92	0,32	3,26	132,5	0,52	101,4	258	521	6,08		
Обед															
икра кабачковая	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,03	4,67	0	0	18	90,9	55,8	0,73		2011
суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
рагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	0	57,60	####	####	2,93	289	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,2	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	30	11,4	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	890	38,01	27,64	104,45	781,62	0,33	32,54	33,6	0,23	119,1	190	387	6,52		
Всего за день:	1460	76,6	60,49	202,79	1625,54	0,65	35,8	166,1	0,75	220,4	448	908	12,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	322,78	1273,34	9377,49	3,941	277,22	589,34	24,74	1442,44	1823	4606,4	73,62
Среднее значение за период	32,28	127,33	937,75	0,39	27,72	58,93	2,47	144,24	182,30	460,64	7,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для возрастной категории 12 лет и старше	560	920