

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7.3	8.0	10.3	143.4	0.20	223.80	11.40	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	2.9	5.1	15.8	120.7	0.00	20.00	29.90	0.90	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.2	42.0	0.90	13.00	4.70	0.60	377	2011
Итого за прием пищи:	425	10.4	13.1	36.3	306.1	1.10	256.80	46.00	2.00		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.1	3.2	5.2	54.9	2.50	25.40	19.90	0.80	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	2.0	3.5	7.9	71.4	5.52	26.97	16.31	1.08	102	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8.2	11.6	5.9	160.8	4.01	29.82	21.30	0.68	349	2013
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	4.4	33.6	186.7	0.00	5.80	21.20	0.50	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.30	11.90	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	9.00	9.50	2.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	12.4	53.4	0.20	31.40	16.40	0.50	401	2008
Итого за прием пищи:	740	21.6	23.3	105.7	721.1	12.23	136.69	116.51	6.26		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	5.3	33.4	199.0	0.00	10.80	1.68	0.72	589	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	12.1	50.7	16.00	16.90	7.40	0.30	350	2011
Итого за прием пищи:	260	4.5	5.4	45.5	249.7	16.00	27.70	9.08	1.02		
Ужин											
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	6.8	2.00	6.30	9.00	0.50	113	2013
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	8.3	10.3	7.1	154.5	0.24	55.26	12.31	0.85	316	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	2.9	11.8	86.9	27.60	70.20	24.60	1.60	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50		2008
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.9	59.4	2.50	21.20	11.20	0.20	532	2013
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	10.9	60.7	0.00	4.00	0.00	0.30	609	2013
Итого за прием пищи:	490	14.9	15.0	57.0	425.7	32.34	162.16	64.61	3.95		
Всего за день:		51.5	56.8	268.1	1 702.6	61.67	593.55	238.50	13.23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	6.30	3.90	0.30	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.20	220.00	8.80	0.30	14	2008
КАША "ДРУЖБА"	180	1.6	2.8	17.8	103.2	0.00	11.80	12.50	0.40	190	2008
КАКАО НА ВОДЕ	200	0.7	0.5	14.9	66.5	0.00	12.30	13.40	0.60	508	2013
Итого за прием пищи:	440	10.4	15.7	48.1	376.7	0.20	250.40	38.60	1.60		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.2	7.5	39.7	22.80	29.10	11.20	0.30	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.2	7.5	39.7	22.80	29.10	11.20	0.30		
Обед											
СУП С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3.4	4.3	5.8	75.4	0.36	21.12	9.48	0.60	107	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7.9	10.7	6.9	155.3	10.91	32.59	19.04	1.47	298	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.2	20.6	130.5	10.40	20.20	28.00	1.20	310	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.30	11.90	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	9.00	9.50	2.00		2008
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.9	59.4	2.50	21.20	11.20	0.20	532	2013
Итого за прием пищи:	680	20.3	19.9	87.9	614.5	24.17	112.41	89.12	6.17		
Полдник											
ВИНОГРАД	100	0.6	0.6	15.4	69.4	6.00	30.00	17.00	0.60	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	8.30	1.80	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	0.6	0.6	23.2	100.3	6.00	38.30	18.80	0.60		
Ужин											
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	50	3.0	3.7	11.5	91.2	0.60	1.50	1.40	0.00		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	7.8	9.7	9.5	156.5	8.21	5.01	11.22	3.36	261	2011
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ)	150	4.9	1.7	31.2	158.5	3.42	33.82	17.02	1.36		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.2	42.0	0.90	13.00	4.70	0.60	377	2011
ВАФЛИ	15	0.4	0.5	11.6	53.1	0.00	2.40	1.50	0.20		2008
Итого за прием пищи:	495	16.3	15.6	74.0	501.3	13.13	55.73	35.84	5.52		
Всего за день:		48.5	52.0	240.6	1 632.5	66.30	485.94	193.56	14.19		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	50	7.3	12.1	10.3	180.8	0.20	224.40	11.40	0.50	3	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	2.7	1.9	19.8	106.7	0.00	14.10	6.00	0.30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.0	40.2	0.00	11.00	4.20	0.50	430	2008
Итого за прием пищи:	450	10.1	14.0	40.1	327.7	0.20	249.50	21.60	1.30		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.40	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.40		
Обед											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3.4	4.9	7.3	87.0	8.52	42.00	20.16	1.32	84	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6.8	13.9	2.3	161.4	0.80	26.55	14.81	1.46	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.8	4.0	27.0	159.0	0.00	21.00	16.00	0.70	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.30	11.90	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	9.00	9.50	2.00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	17.7	73.9	0.00	22.60	9.40	0.50	401	2008
Итого за прием пищи:	680	20.8	23.5	95.0	675.2	9.32	129.45	81.77	6.68		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ДЖЕМОМ	70	4.3	3.6	28.8	146.1	0.14	11.51	4.21	0.56	559	2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.9	59.4	2.50	21.20	11.20	0.20	532	2013
Итого за прием пищи:	270	4.6	3.7	42.7	205.5	2.64	32.71	15.41	0.76		
Ужин											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	3.1	6.1	57.0	3.40	19.70	13.40	0.80	56	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	6.0	7.2	13.0	141.2	0.29	13.51	7.87	0.59	290	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	150	3.6	5.9	19.8	150.5	16.10	35.80	30.20	1.60		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	8.9	40.3	12.00	22.00	7.30	0.20	399	2008
ПРЯНИКИ	15	0.9	0.7	11.3	54.9	0.00	1.70	1.40	0.10		2008
Итого за прием пищи:	495	12.2	17.0	59.1	443.9	31.79	92.71	60.17	3.29		
Всего за день:		48.3	58.3	268.9	1 784.2	48.75	513.37	200.55	12.43		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7.3	8.0	10.3	143.4	0.20	223.80	11.40	0.50	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3.4	3.4	23.9	140.0	0.00	15.90	24.00	0.80	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	0.5	3.8	1.10	13.50	4.90	0.60	377	2011
Итого за прием пищи:	425	10.9	11.4	34.7	287.2	1.30	253.20	40.30	1.90		
II Завтрак											
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0.8	0.2	6.9	35.0	14.40	30.00	9.50	0.10	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.8	0.2	6.9	35.0	14.40	30.00	9.50	0.10		
Обед											
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	50	3.0	3.7	11.5	91.2	0.60	1.50	1.40	0.00		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.4	3.7	10.4	84.3	0.67	11.98	5.99	0.40	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	9.1	12.9	29.9	271.7	11.44	22.73	39.31	2.63	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.30	11.90	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	9.00	9.50	2.00		2008
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	12.1	50.7	16.00	16.90	7.40	0.30	350	2011
Итого за прием пищи:	700	21.0	21.0	104.6	691.8	28.71	70.41	75.50	6.03		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	5.3	33.4	199.0	0.00	10.80	1.68	0.72	589	2013
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.40	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4.9	5.3	65.4	330.9	4.80	19.80	23.28	1.12		
Ужин											
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	11.50	7.00	0.30	70	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9.1	8.2	1.6	116.5	0.30	20.60	1.90	0.00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.2	20.6	130.5	10.40	20.20	28.00	1.20	310	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	7.0	32.2	24.00	16.80	9.90	0.40	375	2011
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	41.7	24.00	30.60	11.70	0.30	118	2013
Итого за прием пищи:	585	15.0	13.0	50.1	384.8	61.20	104.90	66.00	2.70		
Всего за день:		52.6	50.9	261.7	1 729.7	110.41	478.31	214.58	11.85		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	6.30	3.90	0.30	1	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	0.20	220.00	8.80	0.30	14	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2.7	2.8	18.7	110.3	0.00	26.90	13.80	0.50	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.2	42.0	0.90	13.00	4.70	0.60	377	2011
Итого за прием пищи:	410	11.0	15.2	44.3	359.3	1.10	266.20	31.20	1.70		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.40	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.40		
Обед											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.8	3.2	13.3	97.0	4.96	23.63	17.78	0.56	87	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7.8	12.2	12.7	191.9	0.16	30.29	21.53	2.06	282	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3.4	4.2	17.1	120.6	12.10	52.90	37.50	1.50	330	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.30	11.90	0.70		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	9.00	9.50	2.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	8.30	1.80	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	700	21.3	20.2	91.6	634.3	17.22	132.42	100.01	6.82		
Полдник											
ВИНОГРАД	100	0.6	0.6	15.4	69.4	6.00	30.00	17.00	0.60	338	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	12.4	53.4	0.20	31.40	16.40	0.50	401	2008
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	27.8	122.8	6.20	61.40	33.40	1.10		
Ужин											
ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ	60	0.5	1.5	4.6	33.4	11.50	9.40	10.40	0.50		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	10.9	5.4	163.7	8.54	16.15	10.42	3.51	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.5	11.8	92.7	27.60	72.30	24.70	1.60	346	2008
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.3	0.1	13.9	59.4	2.50	21.20	11.20	0.20	532	2013
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	3.20	2.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	480	15.2	16.7	51.2	420.0	50.14	122.25	58.72	6.11		
Всего за день:		49.5	52.7	246.9	1 668.3	79.46	591.27	244.93	16.13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	250,3	270,7	1286,2	8517,3
Среднее значение за период	17.9	19.3	91.9	608.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	28.6	59.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	430	168	700	278	509