

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	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	5.0	10.3	107.0	0.10	135.80	7.90	0.40	3	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8.0	8.9	25.5	215.0	0.90	189.20	50.80	1.20	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.3	30.2	0.80	11.90	4.40	0.60	377	2011	
Итого за прием пищи:	415	13.1	13.9	43.1	352.2	1.80	336.90	63.10	2.20			
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	2.5	7.6	59.4	5.52	27.00	16.32	1.08	102	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	7.5	10.7	11.8	173.5	0.00	11.70	22.80	1.80	272	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.9	32.5	188.6	0.00	2.97	18.83	0.60	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:	760	21.4	21.9	110.2	723.7	8.22	115.77	115.65	7.48			
Полдник												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3.8	5.3	20.6	144.2	1.04	10.77	6.62	0.69	562	2013	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	1.10	214.20	23.50	0.20	434	2008	
Итого за прием пищи:	260	9.7	11.8	30.2	266.4	2.14	224.97	30.12	0.89			
Ужин												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	8.5	11.0	21.3	217.9	0.28	127.97	18.63	0.64	219	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.3	0.1	20.9	84.9	0.50	12.40	3.60	0.70	358	2011	
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.2	7.9	41.7	24.00	30.60	11.70	0.30	118	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:	465	10.8	12.8	61.0	405.2	24.78	174.97	33.93	1.94			
Всего за день:		55.0	60.4	268.0	1 747.5	36.94	862.81	245.10	12.51			

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
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.2	5.1	20.9	166.0	0.59	117.68	12.95	0.12	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.2	1.4	20.3	102.1	0.30	68.70	15.70	0.50	379	2011
Итого за прием пищи:	435	8.7	11.5	56.6	384.1	0.89	192.68	32.55	0.92		
II Завтрак											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20		
Обед											
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.1	2.40	7.60	10.80	0.50	113	2013
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	8.4	6.9	134.0	10.91	32.59	19.04	1.47	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.3	1.1	0.7	16.9	0.30	7.50	2.00	0.10	331	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.6	4.4	18.2	123.0	8.80	34.20	25.60	1.00	128	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 АПЕЛЬСИНОВ	180	0.4	0.1	9.3	42.0	10.80	19.80	6.70	0.10	399	2008
Итого за прием пищи:	750	21.5	18.9	83.0	593.2	33.57	140.11	95.02	6.47		
Полдник											
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	5.6	5.0	21.0	151.3	1.39	239.75	27.89	0.00		2008
ВИНОГРАД	100	0.6	1.0	15.3	72.4	5.99	29.93	17.01	0.63	338	2011
Итого за прием пищи:	300	6.2	6.0	36.3	223.6	7.38	269.68	44.90	0.63		
Ужин											
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	50	3.0	3.7	11.5	91.2	0.60	1.50	1.40	0.00		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	7.5	10.2	18.5	195.8	4.79	14.63	13.97	3.46	404	2013
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ)	150	3.7	3.4	22.6	136.2	8.97	38.87	27.01	1.34		
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:	480	14.4	17.3	62.8	465.2	15.26	68.00	47.08	5.40		
Всего за день:		55.9	59.2	246.9	1 770.9	58.00	854.07	239.75	13.62		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	5.4	7.2	36.8	233.6	0.30	159.50	23.80	0.70	223	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	5.70	3.90	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.10	132.00	5.30	0.20	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.3	1.9	7.8	56.9	0.30	66.40	19.10	0.70	382	2011
Итого за прием пищи:	395	13.5	14.4	60.0	423.7	0.70	363.60	52.10	1.90		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.50	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.50		
Обед											
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	13.80	8.40	0.40	70	2011
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	10.0	2.3	150.4	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	19.3	80.4	0.00	22.60	9.40	0.50	401	2008
Итого за прием пищи:	740	21.3	19.7	97.6	678.5	12.32	143.25	90.17	7.08		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ДЖЕМОМ	70	4.3	3.6	28.8	146.1	0.14	11.51	4.21	0.56	559	2013
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	270	10.1	8.6	36.8	252.1	1.54	251.51	32.21	0.76		
Ужин											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	3.2	6.1	57.9	3.40	19.70	13.40	0.80	56	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	6.9	6.0	14.8	140.1	0.33	15.35	8.94	0.67	290	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	4.9	7.6	26.5	196.9	21.50	48.40	40.20	2.20		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	10.5	46.8	12.00	22.00	7.30	0.20	399	2008
Итого за прием пищи:	540	13.5	16.9	57.9	441.7	37.23	105.45	69.84	3.87		
Всего за день:		59.3	59.8	271.8	1 879.4	53.39	876.41	251.52	16.11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
ГРЕНКИ	20	2.7	1.1	18.7	95.4	0.00	6.40	4.40	0.40	115	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4.7	7.3	16.3	150.2	0.70	147.80	21.60	0.20	90	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	2.7	10.3	79.1	0.60	122.90	16.30	0.60	378	2011
Итого за прием пищи:	420	10.6	11.1	45.3	324.7	1.30	277.10	42.30	1.20		
II Завтрак											
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	5.6	5.0	21.0	151.3	1.39	239.75	27.89	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	21.0	151.3	1.39	239.75	27.89	0.00		
Обед											
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	60	3.5	4.5	13.9	109.4	0.60	1.90	1.70	0.10		
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	8.3	11.9	30.0	260.2	11.49	22.86	39.50	2.64	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	12.5	52.2	16.00	17.10	7.40	0.30	350	2011
Итого за прием пищи:	710	20.7	20.8	107.5	700.0	28.76	71.14	75.99	6.14		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.3	5.3	33.4	199.0	0.00	10.80	1.68	0.72	589	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	260	9.9	11.5	42.5	315.4	1.00	214.80	24.08	0.92		
Ужин											
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	2.50	11.50	7.00	0.30	70	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	9.1	6.8	4.8	117.0	7.22	4.41	9.87	2.96	261	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.6	4.4	18.2	123.0	8.80	34.90	25.70	1.00	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	6.8	30.9	21.60	15.10	9.00	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:	545	14.4	11.7	45.9	353.5	64.12	99.71	67.77	5.26		
Всего за день:		61.2	60.1	262.3	1 844.8	96.57	902.50	238.03	13.52		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109.2	8.00	8.20	5.40	0.30	2	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	8.9	12.6	10.1	189.6	0.27	111.61	18.60	2.65	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	11.9	48.0	0.00	11.00	4.20	0.50	430	2008
Итого за прием пищи:	440	10.6	13.2	46.9	346.8	8.27	130.81	28.20	3.45		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.50	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.50		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1.0	2.7	7.6	58.3	4.40	7.90	10.30	0.50	35	2011
БОРЩ	200	3.8	4.4	8.5	88.8	7.20	46.90	23.10	1.30	81	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6.0	9.8	11.1	156.9	0.14	26.57	18.89	1.81	282	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.9	5.0	19.5	138.8	14.00	60.80	43.30	1.70	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 АПЕЛЬСИНОВ	180	0.4	0.1	12.2	53.6	10.80	19.90	6.70	0.10	399	2008
Итого за прием пищи:	740	21.4	22.6	99.6	690.3	36.54	179.37	123.69	8.11		
Полдник											
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.5	15.0	104.9	0.60	123.00	16.30	0.60	378	2011
ВИНОГРАД	100	0.6	1.0	15.3	72.4	5.99	29.93	17.01	0.63	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.8	4.5	30.3	177.3	6.59	152.93	33.31	1.23		
Ужин											
ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ	60	0.5	1.5	4.6	33.4	11.50	9.40	10.40	0.50		
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12.1	14.1	33.8	310.3	0.53	35.70	45.42	3.20	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	8.30	1.80	0.00	349	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	4.80	3.00	0.50		2008
Итого за прием пищи:	490	13.4	16.6	71.3	488.6	12.03	58.20	60.62	4.20		
Всего за день:		50.2	57.1	267.8	1 786.4	65.03	533.91	253.02	19.49		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	281,6	296,5	1316,8	9028,8
Среднее значение за период	56.3	59.3	263.4	1 805.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	29.6	57.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	421	206	740	278	504