

1 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6,03	8,80	26,71	211,10	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	161,00	143,37	29,31	0,50	251,10	14,08	0,00	0,01	175	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,95	0,00	0,02	0,15	0,10	0,88	19,81	69,15	4,32	0,90	56,03	8,00	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,08	4,45	4,20	0,44	15,79	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	515	18,22	26,31	60,52	553,44	0,91	0,20	0,43	0,27	1,12	335,59	336,47	56,78	3,41	403,52	23,20	0,01	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		18,22	26,31	60,52	553,44	0,91	0,20	0,43	0,27	1,12	335,59	336,47	56,78	3,41	403,52	23,20	0,01	0,04			

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	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,64	5,95	25,29	169,75	12,35	0,14	0,12	0,04	0,09	42,80	98,28	34,52	1,44	902,86	9,71	0,00	0,04	335	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,85	18,26	8,79	258,75	0,70	0,06	0,09	0,00	0,00	19,36	136,56	18,91	2,46	298,50	6,90	0,00	0,04	268	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,42	0,01	10,73	47,26	2,46	0,01	0,02	0,00	0,00	18,34	14,09	8,91	1,24	62,40	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
Итого за прием пищи:	522	22,52	24,59	68,34	587,60	15,51	0,30	0,27	0,04	0,09	91,00	291,53	76,04	6,54	#####	17,73	0,00	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,52	24,59	68,34	587,60	15,51	0,30	0,27	0,04	0,09	91,00	291,53	76,04	6,54	#####	17,73	0,00	0,08			

3 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	32,23	20,49	28,19	432,47	0,35	0,07	0,35	0,09	0,11	249,74	325,01	35,07	0,83	227,49	1,69	0,04	0,05	223	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	11,06	44,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,88	7,42	5,79	0,74	25,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	200	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	650	35,39	24,15	79,21	687,15	18,39	0,14	0,42	0,10	0,11	300,12	379,23	61,26	6,16	786,63	5,29	0,04	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		35,39	24,15	79,21	687,15	18,39	0,14	0,42	0,10	0,11	300,12	379,23	61,26	6,16	786,63	5,29	0,04	0,07			

4 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	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	14,37	16,96	29,30	754,13	2,17	0,04	0,04	0,41	0,00	19,84	72,06	27,72	0,80	157,71	2,57	0,00	0,03	291	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	205	2,36	1,70	18,59	99,53	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	84,73	65,23	16,68	1,53	152,56	6,30	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ЯБЛОКО	150	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20	0,04	0,03	0,01	0,00	21,12	14,52	10,56	2,90	366,96	2,64	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,87	19,56	84,36	1 027,54	15,81	0,19	0,20	0,43	0,00	136,19	194,41	68,66	6,63	743,13	12,63	0,00	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		20,87	19,56	84,36	1 027,54	15,81	0,19	0,20	0,43	0,00	136,19	194,41	68,66	6,63	743,13	12,63	0,00	0,04			

5 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,88	23,18	3,48	290,30	0,29	0,08	0,53	0,37	2,88	123,83	256,58	19,88	2,89	255,63	29,76	0,03	0,06	210	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,08	4,45	4,20	0,44	15,79	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	23,99	24,99	0,06	0,04	0,17	0,00	13,99	25,98	19,99	1,00	289,83	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
Итого за прием пищи:	540	21,76	32,00	40,82	541,08	25,30	0,23	0,63	0,61	3,03	160,60	331,51	57,77	5,75	628,65	32,88	0,03	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		21,76	32,00	40,82	541,08	25,30	0,23	0,63	0,61	3,03	160,60	331,51	57,77	5,75	628,65	32,88	0,03	0,06			

6 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,72	11,00	31,55	261,22	0,94	0,15	0,22	0,06	0,09	200,55	220,58	55,48	1,26	364,47	18,05	0,00	0,01	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	205	6,73	5,60	14,96	139,16	1,09	0,06	0,23	0,03	0,00	222,78	171,83	37,90	0,86	359,90	18,90	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
Итого за прием пищи:	480	22,59	29,65	70,12	641,62	2,14	0,31	0,55	0,21	0,24	567,03	511,91	112,33	3,69	804,97	38,07	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		22,59	29,65	70,12	641,62	2,14	0,31	0,55	0,21	0,24	567,03	511,91	112,33	3,69	804,97	38,07	0,00	0,02			

7 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	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,01	36,39	231,65	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	13,54	70,68	24,00	0,51	52,45	0,71	0,01	0,02	171,2	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	200	22,03	21,57	28,25	403,45	2,04	0,22	0,19	0,05	0,00	107,69	239,83	41,01	2,01	471,48	48,53	0,04	0,33	234	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210/15/7	0,42	0,01	10,73	47,26	2,46	0,01	0,02	0,00	0,00	18,61	14,09	8,97	1,24	62,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011
Итого за прием пищи:	632	29,54	29,96	98,90	794,20	4,50	0,35	0,27	0,09	0,14	150,34	367,20	87,68	5,16	652,25	50,36	0,05	0,35		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																			
Всего за день:		29,54	29,96	98,90	794,20	4,50	0,35	0,27	0,09	0,14	150,34	367,20	87,68	5,16	652,25	50,36	0,05	0,35		

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,10	9,11	27,49	216,09	0,00	0,16	0,09	0,04	0,14	18,55	135,13	90,28	3,17	189,94	1,63	0,00	0,01	171,1	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,20	16,15	7,24	211,12	0,14	0,04	0,08	0,02	0,06	43,82	95,13	13,19	1,39	194,53	6,16	0,00	0,02	281	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	11,06	44,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,88	7,42	5,79	0,74	25,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	490	19,10	25,63	69,32	584,03	0,18	0,29	0,22	0,06	0,20	85,75	280,28	122,96	6,70	476,11	8,91	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		19,10	25,63	69,32	584,03	0,18	0,29	0,22	0,06	0,20	85,75	280,28	122,96	6,70	476,11	8,91	0,00	0,03			

9 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	12,35	12,48	44,36	340,72	0,07	0,09	0,08	0,07	0,09	208,71	149,14	18,75	1,42	102,68	0,97	0,02	0,02	204	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	23,99	24,99	0,06	0,04	0,17	0,00	13,99	25,98	19,99	1,00	289,83	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,93	40,15	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	11,08	4,45	4,20	0,44	15,79	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
Итого за прием пищи:	510	17,23	21,30	81,70	591,50	25,08	0,24	0,18	0,31	0,24	245,48	224,07	56,64	4,28	475,70	4,09	0,02	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		17,23	21,30	81,70	591,50	25,08	0,24	0,18	0,31	0,24	245,48	224,07	56,64	4,28	475,70	4,09	0,02	0,02			

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	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,14	9,47	34,92	254,67	0,94	0,06	0,20	0,06	0,09	191,30	171,64	34,42	0,44	294,69	16,66	0,00	0,01	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,95	0,00	0,02	0,15	0,10	0,88	19,81	69,15	4,32	0,90	56,03	8,00	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	11,06	44,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,88	7,42	5,79	0,74	25,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	1	2011	
ГРУША	200	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00	0,04	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	3,60	279,00	1,80	0,00	0,02		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	715	20,12	27,52	88,40	686,44	10,09	0,22	0,51	0,28	1,12	401,89	396,51	85,08	7,25	736,06	27,58	0,01	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		20,12	27,52	88,40	686,44	10,09	0,22	0,51	0,28	1,12	401,89	396,51	85,08	7,25	736,06	27,58	0,01	0,06			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	227,34	260,67	741,69	6 694,60	117,91	2,47	3,68	2,40	6,29	2 473,99	3 313,12	785,20	55,57	7 036,68	220,74	0,16	0,77
Среднее значение за период	22,73	26,07	74,17	669,46	11,79	0,25	0,37	0,24	0,63	247,40	331,31	78,52	5,56	703,67	22,07	0,02	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	35,0	51,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	561