

1 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.2	30.2	235.1	0.50	0.06	0.12	0.06	0.14	106.48	92.63	16.10	0.36	179.30	8.58	0.00	0.01	181	2011
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	17.1	70.5	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.17	8.81	6.25	0.80	37.26	0.00	0.00	0.00	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	520	14.9	14.5	108.5	625.6	1.66	0.21	0.19	0.06	0.14	144.05	193.60	57.27	3.32	373.76	10.98	0.00	0.02		
Всего за день:		14.9	14.5	108.5	625.6	1.66	0.21	0.19	0.06	0.14	144.05	193.60	57.27	3.32	373.76	10.98	0.00	0.02		

2 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
котлеты рубленые из птицы	80	15.2	18.0	10.8	266.0	0.62	0.07	0.13	0.08	0.08	35.49	154.34	23.98	1.82	207.46	5.97	0.02	0.09	294	2005
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	13.5	27.9	250.4	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.41	111.20	39.34	1.59	996.37	10.95	0.00	0.05	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1.5	8.4	9.8	120.7	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.34	17.02	5.94	0.38	27.30	0.00	0.00	0.00	1	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	25.3	40.4	88.6	820.2	18.78	0.33	0.34	0.23	0.46	130.92	339.80	96.74	7.39	1 607.33	18.92	0.02	0.15		
Всего за день:		25.3	40.4	88.6	820.2	18.78	0.33	0.34	0.23	0.46	130.92	339.80	96.74	7.39	1 607.33	18.92	0.02	0.15		

3 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	29.6	22.3	55.3	545.4	0.50	0.09	0.47	0.12	0.18	355.80	382.99	49.54	1.11	400.98	5.16	0.03	0.06	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	500	33.3	25.1	91.7	734.6	11.02	0.16	0.60	0.15	0.18	483.21	481.88	76.57	3.71	848.59	16.16	0.03	0.07		
Всего за день:		33.3	25.1	91.7	734.6	11.02	0.16	0.60	0.15	0.18	483.21	481.88	76.57	3.71	848.59	16.16	0.03	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	310.2	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	2011
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
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.6	12.3	10.8	181.7	0.15	0.04	0.08	0.12	0.11	194.09	126.33	14.55	0.66	47.50	0.00	0.01	0.01	3	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	0.00	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	490	28.9	42.6	60.6	744.2	2.87	0.22	0.67	0.50	2.67	420.05	491.50	79.22	5.01	561.11	33.31	0.04	0.07		
Всего за день:		28.9	42.6	60.6	744.2	2.87	0.22	0.67	0.50	2.67	420.05	491.50	79.22	5.01	561.11	33.31	0.04	0.07		

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	0.00	15.55	23.19	10.18	0.75	138.25	2.45	0.00	0.01	53	2011		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.07	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64	0.63	0.01	0.02	204	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.8	60.6	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	10.18	2.13	2.70	0.13	14.85	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	590	19.4	19.8	78.1	573.0	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.74	267.40	52.58	5.72	613.69	13.13	0.02	0.07				
Всего за день:		19.4	19.8	78.1	573.0	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.74	267.40	52.58	5.72	613.69	13.13	0.02	0.07				

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7.0	10.4	35.1	262.4	0.50	0.11	0.14	0.06	0.14	114.59	159.48	31.84	1.60	228.42	8.57	0.02	0.00	182	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.06	7.42	5.57	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	520	16.1	14.7	116.1	662.2	0.54	0.26	0.21	0.06	0.14	150.05	259.06	72.33	4.50	411.56	10.97	0.02	0.01		
Всего за день:		16.1	14.7	116.1	662.2	0.54	0.26	0.21	0.06	0.14	150.05	259.06	72.33	4.50	411.56	10.97	0.02	0.01		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.5	31.7	200.9	16.00	0.18	0.12	0.04	0.11	31.02	106.83	43.06	1.86	1 137.67	10.00	0.00	0.05	310	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
котлеты рубленые из птицы	80	15.2	18.0	10.8	266.0	0.62	0.07	0.13	0.08	0.08	35.49	154.34	23.98	1.82	207.46	5.97	0.02	0.09	294	2005
кукуруза КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2.1	0.1	4.4	26.9	2.77	0.06	0.03	0.00	0.00	12.47	38.67	13.10	0.44	68.61	0.00	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	10.0	9.1	132.4	0.00	0.03	0.02	0.09	0.18	5.58	17.40	5.94	0.38	25.02	0.00	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	630	28.9	37.2	102.1	860.3	19.91	0.43	0.43	0.23	0.37	204.25	435.37	116.99	5.62	1 659.97	24.97	0.02	0.15		
Всего за день:		28.9	37.2	102.1	860.3	19.91	0.43	0.43	0.23	0.37	204.25	435.37	116.99	5.62	1 659.97	24.97	0.02	0.15		

8 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	42.1	32.6	70.3	750.6	0.62	0.11	0.58	0.12	0.15	443.22	490.40	58.20	1.15	462.93	5.29	0.06	0.08	219	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	17.1	70.5	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.17	8.81	6.25	0.80	37.26	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	500	42.8	33.0	97.2	868.1	11.78	0.14	0.61	0.13	0.15	473.39	510.21	72.45	4.15	778.19	7.29	0.06	0.09		
Всего за день:		42.8	33.0	97.2	868.1	11.78	0.14	0.61	0.13	0.15	473.39	510.21	72.45	4.15	778.19	7.29	0.06	0.09		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17.2	3.9	0.3	105.7	0.95	0.09	0.11	0.03	0.06	53.55	244.32	56.04	0.93	472.72	166.31	0.02	0.70	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.28	0.76	0.01	0.02	304	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	8.6	7.6	127.5	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.05	88.55	10.20	0.46	33.30	0.00	0.00	0.01	3	2008
Итого за прием пищи:	585	32.3	21.1	93.8	698.5	4.58	0.25	0.33	0.17	0.24	351.52	541.51	133.41	3.45	868.11	176.07	0.03	0.74		
Всего за день:		32.3	21.1	93.8	698.5	4.58	0.25	0.33	0.17	0.24	351.52	541.51	133.41	3.45	868.11	176.07	0.03	0.74		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	5.0	4.3	18.4	133.4	0.57	0.05	0.12	0.03	0.03	123.46	94.13	15.94	0.44	182.95	10.16	0.00	0.00	120	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	15.12	61.92	23.04	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	540	14.9	8.8	99.2	536.8	2.17	0.22	0.20	0.03	0.03	159.46	198.89	58.06	5.12	580.15	14.56	0.00	0.01		
Всего за день:		14.9	8.8	99.2	536.8	2.17	0.22	0.20	0.03	0.03	159.46	198.89	58.06	5.12	580.15	14.56	0.00	0.01		

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	256,8	257,2	935,9	7123,5	87.70	2.40	3.86	1.74	5.36	2 791.64	3 719.22	815.62	47.99	8 302.46	326.36	0.24	1.38
Среднее значение за период	25.7	25.7	93.6	712.4	8.77	0.24	0.39	0.17	0.54	279.16	371.92	81.56	4.80	830.25	32.64	0.02	0.14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	32.5	53.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4	550