

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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	17.1	70.5	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.17	8.80	6.25	0.80	37.23	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	
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		
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	193.59	57.27	3.32	373.73	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	193.59	57.27	3.32	373.73	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.7	2.3	46.8	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.67	12.00	0.60	173.94	1.20	0.00	0.00	23	2011
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
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12.7	20.2	13.1	284.6	0.49	0.08	0.12	0.07	0.11	36.58	159.87	29.56	2.27	200.38	4.93	0.01	0.07	294	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
Итого за прием пищи:	620	23.0	46.2	92.2	877.8	30.65	0.37	0.34	0.32	0.49	126.61	346.60	105.92	8.08	1 689.59	19.08	0.01	0.13		
Всего за день:		23.0	46.2	92.2	877.8	30.65	0.37	0.34	0.32	0.49	126.61	346.60	105.92	8.08	1 689.59	19.08	0.01	0.13		

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	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	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:	480	33.0	24.9	89.1	720.4	10.97	0.15	0.59	0.14	0.18	472.06	473.09	74.67	3.67	831.63	15.26	0.03	0.07		
Всего за день:		33.0	24.9	89.1	720.4	10.97	0.15	0.59	0.14	0.18	472.06	473.09	74.67	3.67	831.63	15.26	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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
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	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	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	2008
Итого за прием пищи:	580	24.5	39.2	79.7	774.2	25.72	0.24	0.66	0.58	2.71	238.70	397.89	115.16	5.61	1 013.41	34.51	0.03	0.06		
Всего за день:		24.5	39.2	79.7	774.2	25.72	0.24	0.66	0.58	2.71	238.70	397.89	115.16	5.61	1 013.41	34.51	0.03	0.06		

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		
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			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	9.82	1.53	2.38	0.08	12.87	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		
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		
Итого за прием пищи:	590	19.4	19.8	78.0	572.8	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.38	266.80	52.26	5.67	611.71	13.13	0.02	0.07				
Всего за день:		19.4	19.8	78.0	572.8	14.39	0.18	0.28	0.18	0.98	274.38	266.80	52.26	5.67	611.71	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
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.56	0.74	25.93	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		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	17.6	15.2	137.1	758.2	10.54	0.30	0.26	0.09	0.14	158.01	287.06	114.32	5.10	759.55	10.97	0.02	0.01		
Всего за день:		17.6	15.2	137.1	758.2	10.54	0.30	0.26	0.09	0.14	158.01	287.06	114.32	5.10	759.55	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	6.4	31.7	200.2	16.00	0.18	0.12	0.04	0.11	31.01	106.81	43.06	1.86	1 137.65	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	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.6	4.4	1.9	54.5	8.57	0.02	0.05	0.05	0.16	19.69	27.65	9.10	0.62	115.07	2.45	0.00	0.01	43	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.0	8.7	9.8	137.9	0.11	0.03	0.06	0.09	0.08	136.74	91.07	11.19	0.52	39.75	0.00	0.00	0.01	3	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	21.9	14.6	4.2	261.7	16.87	0.25	1.87	7.59	0.17	24.80	319.09	21.61	6.97	397.05	9.20	0.04	0.22	256	2008
Итого за прием пищи:	650	38.7	36.7	93.7	888.4	42.07	0.57	2.23	7.79	0.52	331.93	662.75	115.87	11.09	1 910.73	30.65	0.04	0.30		
Всего за день:		38.7	36.7	93.7	888.4	42.07	0.57	2.23	7.79	0.52	331.93	662.75	115.87	11.09	1 910.73	30.65	0.04	0.30		

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	8.80	6.25	0.80	37.23	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	510.20	72.45	4.15	778.16	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	510.20	72.45	4.15	778.16	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	1.42	0.00	0.01	24	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10.3	2.3	0.2	63.3	0.57	0.06	0.06	0.02	0.03	32.06	146.61	33.63	0.56	283.68	99.82	0.01	0.42	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	
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	590	21.0	14.7	94.5	598.8	21.06	0.23	0.24	0.12	0.13	196.12	363.62	108.21	4.99	947.94	112.10	0.02	0.47		
Всего за день:		21.0	14.7	94.5	598.8	21.06	0.23	0.24	0.12	0.13	196.12	363.62	108.21	4.99	947.94	112.10	0.02	0.47		

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
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	
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		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	16.4	9.3	120.2	632.8	12.17	0.26	0.25	0.06	0.03	167.46	226.89	100.06	5.72	928.15	14.56	0.00	0.01		
Всего за день:		16.4	9.3	120.2	632.8	12.17	0.26	0.25	0.06	0.03	167.46	226.89	100.06	5.72	928.15	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	251,3	253,5	990,2	7317,1	181.01	2.65	5.65	9.47	5.47	2 582.71	3 728.49	916.19	57.40	9 844.60	268.53	0.23	1.23
Среднее значение за период	25.1	25.4	99.0	731.7	18.10	0.27	0.57	0.95	0.55	258.27	372.85	91.62	5.74	984.46	26.85	0.02	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.2	55.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4	579