

[Signature]

Ноевич

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
	250/5	9,1	9,2	44,4	288,2	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
НАПИТОК	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	505	13,6	11,0	98,9	561,7	0,4	80,6	0,2	2,2	177,8	63,6	231,9	2,5		
Обед															
Итого за прием пищи:	250	7,3	6,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
РИС ОТВАРНОЙ	100	14,2	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	735	26,5	31,9	84,5	738,2	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2		
Полдник															
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
СОК в упаковке	100	8,3	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,6	121,2	0,8	428	2011
Выпечное изделие	300	9,3	11,6	75,4	442,1	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6		
Итого за прием пищи:		49,5	54,5	258,8	1742,0	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	575,9	10,3		
Всего за день:															

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	150		5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
	90		10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,6	17,0	101,1	1,5	298	2011
	200/15		0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
	50		3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	Сб.р.
	505		19,4	15,7	80,2	542,0	0,2	0,3	0,1	3,1	53,3	54,0	225,6	5,1		
Обед																
Итого за прием пищи:																
	250		2,7	5,9	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
	180		3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	82,0	0,9	422	1994
	55		3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
	200/15		0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	700		10,3	14,4	84,2	507,9	0,1	13,5	0,4	5,7	100,5	84,1	214,9	4,8		
Полдник																
Итого за прием пищи:																
	200		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
	60		4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
	260		5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
Итого за прием пищи:			34,7	44,6	232,8	1471,3	0,3	19,7	0,5	8,8	198,3	160,7	501,3	13,6		
Всего за день:																

3 день

Прием пищи, наименование блюда

3 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.		
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ																
"ЧАЙ С САХАРОМ	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0			
Обед																
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи:	260	3,6	6,5	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994	
	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																
"ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	13,5	4	2,7	0,5	1234	2002	
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	705	22,6	25,0	98,6	709,3	0,3	18,1	0,4	8,1	88,0	84,8	280,3	5,2			
Полдник																
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994	
"СОК в упаковке	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7			
Выпечное изделие																
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,9	149	1994
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	505	15,4	19,8	88,2	593,7	0,3	1,3	0	2,3	287,4	71,5	305,5	1,8		
Обед															
СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТПК	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,6	С6,Р.	С6,Р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	745	24,5	16,9	81,0	574,0	0,5	18,1	0,2	5,0	121,6	106,1	369,0	5,8		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		48,2	52,8	235,8	1611,6	0,9	23,6	0,2	7,5	541,1	203,5	805,3	11,1		

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***Гуляш из филе кури	100	28,1	41,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	500	39,7	48,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	6,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	745	20,3	25,8	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4		
Полдник															
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011
Итого за прием пищи:	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,6	78,4	3,5		
Всего за день:		68,6	87,9	276,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	285,3	342,1	1443,4	10027,7	4,3	291,0	10,6	75,6	2007,4	1094,9	3531,8	71,8
Среднее значение за период	40,8	48,9	206,2	1432,5	0,6	41,6	1,5	10,8	286,8	156,4	504,5	10,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	30,7	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	507	728	280