

Меню

День:

1

Возрастная категория		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша молочная с маслом (пшено)	150	5,48	6,15	21,29	146,29	0,11	0,00	15,00	1,58	30,75	85,50	15,75	0,45
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		19,54	18,16	86,65	574,19	0,36	18,56	123,40	3,12	331,55	437,60	66,65	3,64
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,87	2,94	217,08	0,11	0,87	0,00	0,24	106,20	139,61	4,16	0,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		27,27	25,515	102,873	817,13	0,5575	53,5763	17	3,67625	346,73	623,5925	99,743	8,625
	Всего:		46,81	43,68	189,53	1391,32	0,92	72,14	140,40	6,79	678,28	1061,19	166,39	12,27

Меню

День:

2

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,006	2	0	0,02	4,6	8,4	2,8	0,12
268	Биточки мясные, соус	90/50	8,2	9,2	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		16,6	16,11	89,15	561	0,324	19,36	16	1,62	96,4	237	56,2	6,65
	обед													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
96	Рассольник со сметаной	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Напиток из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		24,67	24,461	92,6	754,68	0,532	83,96	41,76	3,1	451,98	476,53	97,53	5,54
	Всего:		41,27	40,57	181,75	1315,68	0,86	103,32	57,76	4,72	548,38	713,53	153,73	12,19

Меню

День:

3

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/20	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		17,89	17,83	89,52	617,95	0,219	17,5	103	3,35	251,7	368	65,5	5,78
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
82	Борщ со сметаной	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
234	Котлеты рыбные, соус	90/50	11,2	12,3	7,5	178	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		26,76	32,91	139,64	915,34	0,376	139,05	36,98	20,52	324,78	522,48	115,16	5,85
	Всего:		44,65	50,74	229,16	1533,29	0,595	156,55	139,98	23,87	576,48	890,48	180,66	11,63

Меню

День:

4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,87	2,94	217,08	0,11	0,87	0,00	0,24	106,20	139,61	4,16	0,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		22,55	18,505	80,813	657,42	0,3285	10,5663	3	2,58625	188,7	409,0125	56,363	3,725
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,4	3,6	1,08	32,4	0,02	2,46	8,2	0,06	21	27,6	7,8	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		27,25	30,98	121,3	794	0,473	130,22	8,2	2,94	322,74	494,14	75,74	7,22
	Всего:		49,8	49,485	202,113	1451,42	0,8015	140,786	11,2	5,52625	511,44	903,1525	132,1	10,945

Меню

День:

5

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе,соус	90/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		22,3	19,21	73,26	512,3	0,297	42,8	4	1,48	118,1	176,4	70,2	6,99
	обед													
52	Салат из свеклы	60	1,02	3,66	5,58	59,7	0,0102	3,96	0	1,62	21,24	24,36	12,36	0,78
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,08	1	7,1	0,3	117,4	180	5	0,1
279	Тефтели мясные, соус	90/50	8,9	9,3	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		25,14	25,34	146,99	861,3	0,3252	16,76	7,1	4,3	209,32	439,56	94,56	4,54
	Всего:		47,44	44,55	220,25	1373,6	0,6222	59,56	11,1	5,78	327,42	615,96	164,76	11,53

Меню

День:

6

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
173	Каша молочная с маслом (пшено)	150	5,475	6,15	21,2925	146,2875	0,105	0	15	1,575	30,75	85,5	15,75	0,45	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1	
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		19,055	18,04	82,1525	551,3875	0,299	2,54	103	2,995	309,35	425,6	59,45	3,52	
	обед														
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48	
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2	
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2	
345	Напиток из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Итого:		27,04	26,34	109,84	795,02	0,382	64,64	0,36	3,59	311,78	434,53	84,9	4,62	
	Всего:		46,095	44,38	191,993	1346,4075	0,681	67,18	103,36	6,585	621,13	860,13	144,35	8,14	

Меню

День:

7

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,943	217,08	0,1125	0,86625	0	0,23625	106,2	139,6125	4,1625	0,405
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		20,77	15,955	86,653	625,18	0,2895	23,0663	0	1,45625	170,8	252,7125	48,863	7,075
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
96	Рассольник со сметаной	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
268	Биточки мясные, соус	90/50	8,2	9,2	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		24,15	24,98	114,64	871,2	0,669	157,62	47,28	19,28	461,9	582,38	119,73	6,84
	Всего:		44,92	40,935	201,293	1496,38	0,9585	180,686	47,28	20,7363	632,7	835,0925	168,59	13,915

Меню

День:

8

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,006	2	0	0,02	4,6	8,4	2,8	0,12
234	Котлеты рыбные, соус	90/50	11,2	12,3	7,5	178	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		19,3	18,61	78,66	542,6	0,34	30,15	13,7	1,54	162,6	306	82,4	8,09
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,93	3,06	2,88	43,4	0,024	4,92	0	0,24	1,14	2,04	0,96	0,44
82	Борщ со сметаной	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		28,23	31,96	126,54	861,49	0,27	117,36	20,00	4,88	246,88	447,98	53,42	4,50
	Всего:		47,53	50,57	205,20	1404,09	0,61	147,51	33,70	6,42	409,48	753,98	135,82	12,59

Меню

День:

9

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	90/50	8,2	9,2	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		17,34	16,34	85,25	555,29	0,37	12,36	16	2,15	82,8	322,1	85,4	4,13
	обед													
62	Салат из моркови	60	0,9	3	7,8	62,22	0,036	2,16	0	4,92	2,28	3,36	2,34	0,636
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,08	1	7,1	0,3	117,4	180	5	0,1
250	Бефстроганов	90	10,08	14,49	4,608	261	0,0567	0	113,63	0,39375	48,825	128,925	10,541	1,4625
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2		29,4	2,34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	4,5	1,1
	Итого:		25,1	29,77	130,518	907,42	0,3737	14,96	120,73	7,25375	219,71	365,285	59,781	6,1385
	Всего:		42,44	46,11	215,768	1462,71	0,7437	27,32	136,73	9,40375	302,51	687,385	145,18	10,2685

Меню

День:

10

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		17,6	16,97	87,22	622,3	0,203	43,06	0	2,85	173,5	198,8	62,06	5,73
	обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	6	11,2	103,9	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
279	Тефтели мясные, соус	90/50	8,9	9,3	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		25,04	26,88	117,02	821,6	0,55	168,23	81	18,18	341,44	595,2	124,4	6,46
	Всего:		42,64	43,85	204,24	1443,9	0,753	211,29	81	21,03	514,94	794	186,46	12,19

Меню

День:

11

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша молочная с маслом (пшено)	150	5,475	6,15	21,2925	146,2875	0,105	0	15	1,575	30,75	85,5	15,75	0,45
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		19,055	18,04	82,1525	551,3875	0,299	2,54	103	2,995	309,35	425,6	59,45	3,52
	обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,576	3,66	2,16	42,42	0,024	4,92	0	0,24	11,4	20,34	9,6	0,444
82	Борщ со сметаной	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
268	Биточки из куриного филе, соус	90/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		29,176	32,54	132,03	842,05	0,398	49,06	17	4,3	239,78	461,94	110,56	10,274
	Всего:		48,231	50,58	214,183	1393,4375	0,697	51,6	120	7,295	549,13	887,54	170,01	13,794

Меню

День:

12

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		20,47	17,81	75,33	528,5	0,153	17,64	0	1,95	78	188,5	65,6	3,06
	обед													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,87	2,94	217,08	0,11	0,87	0,00	0,24	106,20	139,61	4,16	0,41
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		32,2	27,345	115,883	887,15	0,5935	45,6063	7,36	2,96625	390,68	628,6425	87,463	6,105
	Всего:		52,67	45,155	191,213	1415,65	0,7465	63,2463	7,36	4,91625	468,68	817,1425	153,06	9,165

Меню

День:

13

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	90/50	8,2	9,2	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		16,44	16,09	88,65	558,2	0,323	17,36	16	1,6	91,8	228,6	53,4	6,53
	обед													
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		24,84	32,501	102,82	784,3	0,496	42,89	17	3,08	296,9	557,3	73,7	4,78
	Всего:		41,28	48,591	191,47	1342,5	0,819	60,25	33	4,68	388,7	785,9	127,1	11,31

Меню

День:

14

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе,соус	90/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		24,43	21,671	83,78	612,05	0,276	27,8	7	2,23	128,8	248,4	62,7	4,17
	обед													
52	Салат из свеклы	60	1,02	3,66	5,58	59,7	0,0102	3,96	0	1,62	21,24	24,36	12,36	0,78
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		29,02	28,19	122,42	809,2	0,3162	31,34	0	4,28	273,52	401,36	81	7,08
	Всего:		53,45	49,861	206,2	1421,25	0,5922	59,14	7	6,51	402,32	649,76	143,7	11,25

Меню

День:

15

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
234	Котлеты рыбные, соус	90/50	11,2	12,3	7,5	178	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		19,72	19,2	106,5	668	0,232	25,05	9,7	2,16	117,2	289,4	112,2	3,94
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,4	3,6	1,08	32,4	0,02	2,46	8,2	0,06	21	27,6	7,8	0,3
96	Рассольник со сметаной	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
251	Поджарка	90	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		26,39	23,76	113,33	835,2	0,516	150,53	25,2	17,71	475,6	543,9	93,83	5,3
	Всего:		46,11	42,96	219,83	1503,2	0,748	175,58	34,9	19,87	592,8	833,3	206,03	9,24