

2 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								Не растворимые типы	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Натроща крутые 1/2/50	100	13,8	13,6	10,7	218,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2015				
Мягкое варенье сахарное	150	6,2	4,0	40,1	228,3	0,10	0,00	12,00	0,10	0,00	28,20	11,30	4,60	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	308	2015				
Чай сладковатый	30	0,8	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	4,50	11,10	0,20	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Батон подорожный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Итого за прием пищи:	520	23,8	21,4	88,7	646,3	0,27	2,13	68,10	0,10	0,00	82,20	96,30	94,64	3,38	218,40	62,30	0,00	0,00	0,00	1368					
Обед																									
Борщ на свиной капусте с картофелем со сметаной 200/10	210	15,5	4,9	10,9	103,8	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	40,75	26,13	54,63	1,25	0,00	65,25	0,00	0,00	0,00	62	2015				
Гречка на свином 45/15	90	9,3	25,0	4,0	307,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13,20	4,20	12,60	0,30	48,10	72,70	0,00	0,00	0,00	260	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,8	38,3	236,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	19,50	121,70	180,50	4,20	255,00	42,20	0,00	0,00	0,00	302	2015				
Налисок на свином суслообразно	200	0,4	0,1	23,9	96,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Булочка свиная	50	4,8	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	38,80	0,50	68,10	21,90	0,00	0,00	0,00	424	2015				
Каша гречневая	30	2,0	0,4	19,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	28,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	65121	TV				
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Итого за прием пищи:	750	42,0	41,6	129,5	1844,4	0,40	11,75	0,00	0,00	0,15	113,75	172,53	328,03	7,75	430,50	704,65	0,00	0,00	0,00	1368					
Борщ за день:		55,8	63,0	218,2	1890,7	0,67	13,88	68,10	0,10	0,15	155,95	259,23	422,67	11,13	648,90	267,15	0,00	0,00	0,00	1368					

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сл, мкг	В6, мкг	Р, мкг	Са, мг	К, мг			Л, мг	Е, мг	Со, мг			
Блинчики с фруктами начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	111	2015	
Чай с мятой со сладким сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,2	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,20	0,40	29,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Фруктовый мюсли (груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,20	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,56	357,60	3,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
Суп с мясными котлетками и укроп 200/10	210	5,0	1,8	12,9	65,7	0,00	0,80	5,00	0,00	0,30	23,10	10,30	39,90	1,00	81,80	49,70	0,00	0,00	0,00	0,10	111	2015	
Жареное картофельное с маслом	240	15,1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	0,00	0,20	43,30	54,70	136,00	2,90	1359,10	124,50	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015	
Супчик куриный с овощами	90	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,60	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,20	0,40	29,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	730	24,0	32,4	89,6	777,1	0,30	22,15	5,20	0,00	0,50	91,90	82,72	228,40	5,28	1507,90	176,60	0,00	0,00	0,00	0,10			
Всего за день:	32,4	43,6	176,2	1280,9	0,30	58,18	5,20	0,00	0,50	123,20	101,12	282,50	8,88	1895,50	179,90	0,00	0,00	0,00	0,10				

6 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Элементарные вещества										№ расчет. тетрадь	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Ca, мг	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	156	4,2	7,3	28,6	186,4	0,05	0,80	39,53	0,00	0,11	88,54	20,50	94,13	0,29	0,06	26,94	0,00	0,00	182	2015
Булочка с изюмом	50	5,5	7,1	16,3	155,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,20	82,70	0,80	102,50	2,40	0,00	0,00	3	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукты (яблоки, бананы, груши)	130	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,50	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	536	10,3	14,9	72,6	472,1	0,15	0,80	39,53	0,00	0,11	128,54	46,50	163,93	4,37	453,90	31,94	0,00	0,00		
Общая																				
Суп картофельный с мясом	200	5,0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	41,50	33,80	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	37	2015
Творог "Творог" с сахаром 70/30	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,8	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,06	14,50	132,56	199,48	4,49	0,00	58,58	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шиповника и мякоти апельсина	200	0,4	0,1	23,0	89,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,30	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Печенье	20	1,1	6,8	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	88121	TV
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	62,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	740	28,2	35,6	119,8	928,7	0,78	44,50	50,20	0,00	0,26	101,30	203,08	664,92	8,70	194,80	151,08	0,00	0,00		
Всего за день:		38,5	50,7	192,7	1399,7	0,91	58,33	89,73	0,00	0,28	230,34	230,49	648,92	14,18	669,70	183,02	0,00	0,00		

7 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, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Вв, мкг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг												
Конфета рыбная мятная	90	8,6	6,5	4,1	142,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2015	
Картофельное пюре	150	3,3	3,5	22,5	139,9	0,20	10,70	9,10	0,10	6,10	39,60	30,30	86,80	1,20	725,40	58,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2004	
Заваренный горошек пропаренный	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	58,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон белгородский	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	6,10	70,50	56,20	157,10	2,68	895,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																														
Ци из свежей капусты с картошкой с маслом 200/10	210	2,8	6,8	7,2	105,9	0,00	9,70	0,20	0,00	0,40	37,50	16,50	33,40	1,00	242,00	59,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
Курочка в мисо-соевом соусе 45/45	80	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,00	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	91,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батлик (сложка)	18	1,5	5,3	9,1	80,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TY	
Батон белгородский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	718	26,5	26,2	95,3	751,4	0,31	11,58	47,80	0,10	0,38	177,57	65,03	218,94	4,94	380,50	173,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:	484	39,9	151,4	1 221,4	0,71	24,71	55,90	0,20	0,46	197,57	111,93	376,04	7,52	1 275,70	233,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	В9, мг		
Итого	468,2	479,5	1 882,8	14 008,8	5,31	296,76	332,80	0,80	4,37	1 919,59	1 597,87	4 133,59	100,69	11 400,60	2 085,37	0,30	0,70		
Итого за весь период	46,8	48,0	201,0	1 400,9	0,53	29,68	33,28	0,10	0,44	191,95	159,79	413,36	10,07	1 140,10	208,54	0,00	0,10		
Среднее значение на период																			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	727