

УТВЕРЖДАЮ

Федотов Павел Владимирович



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Летний
Категория: Дети 3-7 лет

День 1

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
230	Завтрак																	
75	Каша манная молочная с маслом	170	4,87	5,11	29,32	183	28,33	0,07	0,88	0,03	1 374 164	889 784	147 293	86,36	0,3574	0,0061	0,0014	0,0193
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
	Всего в Завтрак	410	12,15	10,65	52,17	352	58,33	0,18	2,07	0,07	312,76	291,04	47,63	282,56	19 234	0,0134	0,0226	0,0377
	Второй завтрак																	
501	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Обед																	
104	Ци из свежей капусты на курин.	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162 917	228 988	11 121	24 411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125
256	бульоне со сметаной	130	4,16	4,44	27,38	168		0,07			49 317	12 384	6 686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092
327	Макаронь отварные	70	13,31	13,31	1,74	181		0,04	1,19		251 384	13,72	17 416	137 004	20 286	0,0052		0,0461
495	Гуляш из отварного мяса	150	0,03		12,75	51					0,3375	0,225			0,0338			
574	Компот из смеси сухофруктов	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Хлеб ржаной																	
	Всего в Обед	600	21,76	21,45	64,21	537		0,23	14,31		586,46	66,73	58,72	275,21	51 075	0,0099	0,0029	0,0798
	Полдник																	
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	37			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
	Всего в Полдник	200	3,98	5,96	19,33	147		0,04	0,11		83,13	20,22	14,95	54,27	1 995			
	Ужин																	
241	Рис припущенный с овощами	200	5,16	6,84	48	275		0,07	3,58		1 329 498	266 436	41 852	1 197 849	0,9949	0,0024	0,0095	0,046
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Всего в Ужин	450	9,71	7,72	76,54	416		0,21	3,73		291,95	55,77	86,95	264,14	47 549	0,004	0,0425	0,0533
	Всего в день		45,79	22,355	1 499		58,33	0,68	22,23	0,07	1 398,29	445,75	214,25	887,19	152 808	0,0294	0,068	0,1788

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
232	Завтрак																	
79	Каша пшеничная молочная с маслом	170	5,2	5,33	25,9	172	28,33	0,11	0,91	0,04	1 031 773	856 426	98 686	136,99	12 997	0,0091	0,0067	0,014
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127 775	84 985	12 665	72 825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	10,14	16,11	48,94	381	88,33	0,22	1,82	0,08	306,15	185,33	45,67	291,61	30 977	0,0164	0,0279	0,0324
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
95	Обед																	
377	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,05	3,08	6,73	59		0,02	11,95		184 023	25 776	12 856	27 394	0,6128	0,0029		0,0133
307	Пюре картофельное	130	4,16	3,85	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	8 796 403	601 398	386 254	1 171 639	13 532	0,0105	0,0012	0,0508
495	Биточки рыбные (минтай)	70	13,85	6,34	7,95	144	14	0,14	2,5	0,01	3 956 098	650 668	577 445	2 444 153	15 377	0,1135	0,0114	0,5271
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	22,39	13,87	65,46	476	33,5	0,44	44,03	0,03	1 581,98	168,62	132,73	467,97	54 747	0,1291	0,0154	0,6032
577	Полдник																	
460	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	695 308	442 576	8 333	368 657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	5,25	5,11	38,45	221	7,5	0,08	0,52	0,02	120,53	53,76	15,33	72,87	13 733	0,003	0,0007	0,0067
189	Ужин																	
86	Суфле из творога с яблоком	200	16,66	13,11	32,33	314	93,33	0,08	117,88	0,05	320 617	1 532 999	279 291	2 089 881	23 143	0,0038	0,0261	0,0386
457	Повидло	50	0,2		32,5	132			0,25		7	3,5		4,5	0,65			
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
Всего в Ужин		450	17,16	13,19	74,87	488	93,33	0,08	118,28	0,05	358,12	167,92	38,03	225,85	42 243	0,0038	0,0261	0,0386
Всего в день			48,31	234,26	1 592		222,67	0,82	173,5	0,17	2 391,07	578,01	233,25	1 060,05	143 151	0,1524	0,0701	0,6818

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	170	3,8	5,23	26,88	170	30	0,05	0,91	0,04	1 291 773	877 226	228 686	102,91	0,3277	0,0067	0,0053	0,027
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	8,55	15,92	49,53	376	90	0,16	1,82	0,08	306,82	186,58	55,81	247,71	19 037	0,014	0,0265	0,0454
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3 225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
118	Обед																	
329	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	6,55	8,4	14,59	160	24	0,17	29,93		5 510 936	467 149	405 467	1 243 202	16 414	0,0064	0,0003	0,0549
495	Капуста тушеная с мясным фаршем	200	14,46	12,3	10,3	210		0,09	71,73		5 223 005	89 278	43 124	1 713 951	27 337	0,0095	0,0005	0,0599
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	24,34	21,3	50,24	490	24	0,35	101,66		1 196,1	153,63	107,17	374,72	63 462	0,0181	0,0037	0,1268
541	Полдник																	
484	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	10	0,07			496 583	97 091	62 554	363 452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075			0,0113			
Всего в Полдник		200	3,91	2,18	38,13	188	10	0,07			49,77	9,78	6,26	36,35	0,541	0,0009	0,0008	0,0086
15	Ужин																	
256	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	36		0,02	9,55		109 815	13 385	8,33	15,21	0,381			
457	Макароны отварные	150	5,96	3,85	39,77	218	15	0,1			711 938	170 925	94 665	506 625	0,9596	0,0008		0,0131
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	10,99	7,8	69,85	394	15	0,26	9,7		340,01	59,6	62,9	210,23	51 006	0,0024	0,033	0,0205
Всего в день			47,28	218,14	1 491		139	0,84	173,18	0,08	1 895,93	413,35	233,15	870,02	14 094	0,0354	0,0639	0,2013

Сезон: **Летний**
Категория: **Дети 3-7 лет**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
139	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,51	5,14	17,52	130	37,78	0,05	0,98	0,04	1 275 614	973 439	129 143	803 628	0,3018	0,007	0,0015	0,0181
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
Всего в Завтрак		410	8,97	8,35	38,96	266	57,78	0,13	1,41	0,04	237,96	222,87	42,61	225,92	30 618	0,008	0,0213	0,0225
497	Второй завтрак Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
Всего в Второй завтрак		100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
119	Обед Суп Уха со взбитым яйцом	200	5,64	3,91	12,24	107	20	0,08	14,7		466 708	48 616	28 884	94,54	10 328	0,0051	0,0021	0,0976
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,56	3,65	22,39	140	15,6	0,16			1 375 537	89 201	72 082	1 080 997	24 242	0,0012	0,003	0,0083
339	Котлета Школьная	70	11,19	13,25	8,5	198		0,08	0,81	0,01	2 079 269	293 805	226 447	1 372 788	17 641	0,0049	0,0068	0,0508
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	24,72	21,41	68,47	565	35,6	0,4	15,51	0,01	934,9	104,56	147,11	418,92	71 922	0,0134	0,0147	0,1687
582	Полдник Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
550	Ужин Манник	200	11,08	10,31	62,17	388	114 920	0,09	0,31			1 113 848	221 538	1 595 383	14 308			
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99		0,02	0,3		114	95,1	10,2	68,7	0,006	0,0021	0,0009	0,0105
497	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,08	13,09	54			17,7		48,58	4,76	2,98	3,5	0,29	0,0004		0,0018
Всего в Ужин		430	13,34	12,94	92,06	541	114 920	0,11	18,31		162,58	211,24	35,33	231,74	17 268	0,0025	0,0009	0,0123
Всего в день			53,42	223,95	1 598	115 043,3	0,72	37,04	0,04	1 622,42	735,14	257,36	1 065,58	132 237	0,0375	0,04	0,2342	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
235	Завтрак																	
79	Каша пшеничная молочная с маслом	170	5,2	5,89	26,94	182	30	0,15	0,91	0,04	1 622 574	932 063	331 088	129,15	0,8237	0,0076	0,0014	0,0218
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	9,95	16,58	49,59	388	90	0,26	1,82	0,08	339,9	192,07	66,05	273,95	23 997	0,0149	0,0226	0,0402
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
127	Обед																	
386	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,98	2,44	13,13	90		0,16	6,3		317,72	25,5	26,4	74,5	1 414	0,0026	0,0022	0,0177
357	Рис припущенный	130	3,21	6,3	32,77	201		0,04			462 176	170 664	237 458	68 835	0,5645	0,0007	0,007	0,0229
495	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121	4 466 700	0,08	4,69			14	14	179,2	3 514			
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	22,42	13,05	81,05	532	4 466 700	0,37	10,99		486,65	74,21	87,65	401,54	74 635	0,0054	0,012	0,0526
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	32			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	36,01	174		0,03	0,21		81,53	14,22	10,25	30,57	1 565	0,0006		0,009
376	Ужин																	
573	Рагу из овощей со сметаной	200	4,01	4,81	23,68	154	6,67	0,17	54,04	0,01	7 794 993	598 284	432 537	990 835	16 114	0,0085	0,0005	0,0494
457	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
Всего в Ужин		450	8,56	5,69	52,22	295	6,67	0,31	54,19	0,01	938,5	88,95	88,35	243,44	53 714	0,0101	0,0335	0,0567
Всего в день			37,85	228,67	1 433	4 466 796,	1,01	232,22	0,09	2 124,57	385,44	261,3	960,5	189 996	0,033	0,0684	0,1666	

Сезон: **Летний**
Категория: **Дети 3-7 лет**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
227	Завтрак																	
75	Каша ячневая молочная с маслом	170	4,51	5,03	25,39	165	28,33	0,1	0,86	0,04	1 516 726	1 027 041	225 822	1 510 639	0,5451	0,006	0,0013	0,037
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	11,79	10,57	48,24	334	58,33	0,21	2,05	0,08	327,01	304,76	55,48	347,26	21 111	0,0133	0,0225	0,0554
501	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
1	Обед																	
100	Салат из капусты белокачанной	30	0,47	1,82	2,8	29		0,01	10,81		492 968	13 059	48 345	8 832	0,1678	0,0008	0,0001	0,0039
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	1,55	2,89	9,53	70	10	0,04	7,91		234 211	15 902	13 088	43,12	0,5846	0,0026	0,0001	0,0182
375	Плов из курицы	170	13,06	7,19	34,1	254		0,1	1,42		2 135 952	199 366	401 575	1 680 542	13 155	0,0044	0,0069	0,0954
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	18,41	12,5	71,78	472	10	0,24	20,14		619,81	66,54	81,58	299,01	40 389	0,01	0,0099	0,1295
582	Полдник																	
460	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	695 308	442 576	8 333	368 657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	4,85	7,01	20,05	163	7,5	0,06	0,52	0,02	124,53	58,76	18,33	81,87	17 733	0,003	0,0007	0,0067
259	Ужин																	
457	Макароны отварные с сыром	200	6,99	5,26	32,06	204	20	0,08	0,24		56,67	101,67	7,58	85,92	0,765	0,0007		0,0106
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	11,54	6,14	60,6	345	20	0,22	0,39		215,67	130,8	52,68	230,28	4 525	0,0023	0,033	0,0179
Всего в день			36,23	211,97	1 361	95,83	0,74	25,1	0,09	1 411,03	572,85	214,08	969,42	139 484	0,0305	0,0661	0,2175	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
229	Завтрак																	
79	Каша "Дружба"молочная с маслом	170	5,2	5,61	32,95	203	28,33	0,12	0,86	0,03	1 533 174	871 463	332 488	129,25	0,7313	0,007	0,004	0,0272
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127 775	84 985	12 665	72 825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	10,14	16,39	55,99	412	88,33	0,23	1,77	0,07	356,29	186,83	69,05	283,87	25 293	0,0143	0,0252	0,0456
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
148	Обед																	
129	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6		0,02	1,75			8,9	7,05	15,15	0,255			
377	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	6,29	6,22	21,62	168	10	0,1	14,42		450 758	22 959	25 138	87 825	12 709	0,005	0,0002	0,052
299	Пюре картофельное	130	4,16	3,85	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	8 796 403	601 398	386 254	1 171 639	13 532	0,0105	0,0012	0,0508
574	Рыба, припущенная в томате с овощами	70	8,62	9,39	4,42	137	7	0,07	3,19		273 613	32 413	35 488	1 372 141	0,641	0,0788		0,3731
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		650	22,75	20,12	77,77	583	36,5	0,47	48,94	0,02	1 726,72	142,05	129,8	436,35	54 911	0,0965	0,0042	0,4879
577	Полдник																	
459	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	9,11	38			1,22		23,52	49 425	3,63	6,69	0,645			0,0003
Всего в Полдник		200	4,33	4,04	39,31	211		0,06	1,22		74,52	14,44	10,63	42,69	1 295			0,0003
268	Ужин																	
457	Омлет натуральный	200	14,75	17,81	6,39	245	246,67	0,11	1,59	0,06	3 039 939	1 996 717	28 076	2 815 105	23 277	0,0289	0,0307	0,0735
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	19,3	18,69	34,93	385	246,67	0,25	1,75	0,06	462,99	228,8	73,18	425,87	60 877	0,0305	0,0637	0,0809
Всего в день			59,27	214,55	1 618		371,5	1,01	62,53	0,15	2 644,82	574,5	284,15	1 190,54	155 481	0,1414	0,0931	0,6156

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
230 75 573 465	Завтрак																	
	Каша манная молочная с маслом	170	3,93	5,04	21,65	148	28,33	0,06	0,86	0,03	123,36	85,77	12 964	77,31	0,2726	0,0059	0,0013	0,0172
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105	54					
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	11,21	10,58	44,5	317	58,33	0,17	2,05	0,07	298,7	287,83	45,86	273,51	18 386	0,0132	0,0225	0,0356
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
98 256 372 419 495 574	Обед																	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,31	3,24	10,28	76		0,04	9,6		271 098	28 066	17 424	37 646	0,903	0,0045	0,0001	0,019
	Макароны отварные	130	4,16	4,44	27,88	168		0,07			49 317	12 384	6 686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092
	Биточки куриные	70	11,77	4,44	3,7	102	7	0,07	1,31		1 920 409	216 119	204 667	1 296 516	12 156	0,0046	0,0044	0,0779
	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	4 000		0,22			1,4	1,14	2,7	0,0612			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		620	20,76	13,38	68,13	477	4 007	0,27	11,13		635,17	81,1	69,22	283,8	48 285	0,0119	0,0073	0,1181
450 484	Полдник																	
	Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172	5	0,07			498 158	98 613	62 926	366 978	0,5193	0,001	0,0009	0,0088
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075		0,0113				
Всего в Полдник		200	3,94	4,14	33,47	187	5	0,07			49,93	9,94	6,29	36,7	0,5305	0,001	0,0009	0,0088
376 457 573	Ужин																	
	Рагу из овощей со сметаной	200	3,9	2,74	23,12	133		0,15	53,92		7 743 749	578 986	424 066	966 811	15 873	0,0083	0,0005	0,0479
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	8,45	3,62	51,66	274		0,29	54,07		933,37	87,02	87,51	241,04	53 473	0,0099	0,0335	0,0552
Всего в день			32,12	207,55	1 298	4 070,33	0,83	232,25	0,07		2 195,17	481,89	217,88	846,05	147 449	0,0379	0,0645	0,2257

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	170	4,32	5,82	27,86	181	36,43	0,05	1,18	0,05	1 589 069	1 142 416	253 639	1 202 486	0,3422	0,0086	0,0056	0,0307
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
460	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Чай с молоком	200	1,46	1,48	11	63	10	0,02	0,69	0,02	927 077	590 101	111 106	491 542	0,9644	0,004	0,0009	0,0089
Всего в Завтрак		410	8,4	15,58	50,06	374	96,43	0,15	1,87	0,07	326,81	187,95	59,61	251,2	28 166	0,0136	0,0263	0,044
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3 225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
115	Обед																	
292	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,49	6,73	17,32	152	16	0,11	13,9		4 374 415	241 663	240 452	83 132	11 405	0,0054	0,0009	0,0502
495	Жаркое по-домашнему	200	12,51	20,2	42,57	402		0,22	32,2		1 063,0729	272 151	508 419	1 915 666	28 645	0,0118	0,0005	0,0841
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	21,32	27,53	85,24	674	16	0,42	46,1		1 623,22	69,02	98,39	353,7	59 759	0,0193	0,0042	0,1462
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	32			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	36,01	174		0,03	0,21		81,53	14,22	10,25	30,57	1 565	0,0006		0,009
139	Ужин																	
457	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,61	7,71	22,37	181	46,67	0,08	1,82	0,07	2 252 279	1 762 539	224 397	1 409 395	0,3925	0,0129	0,0028	0,0317
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	10,17	8,59	50,91	322	46,67	0,22	1,97	0,07	384,23	205,38	67,54	285,3	41 525	0,0145	0,0358	0,039
Всего в день			53,91	232,6	1 586		159,1	0,83	110,16	0,14	2 419,02	480,32	236,81	921,79	147 126	0,0479	0,0663	0,2382

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
220	Завтрак																	
75	Каша овсяная молочная с маслом	170	5,28	6,8	9,43	120	28,33	0,18	0,91	0,04	2 117 924	1 054 572	447 053	168,61	12 425	0,0063	0,0014	0,014
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105	54					
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127 775	84 985	12 665	72 825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	12,75	12,43	32,67	292	58,33	0,29	2,1	0,08	412,47	308,34	80,47	374,63	30 305	0,0136	0,0226	0,0324
497	Второй завтрак																	
	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,73	23			12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006
Всего в Второй завтрак		100	0,03	0,03	5,73	23			12,38		21	1,3	0,68	0,83	0,18	0,0002		0,0006
104	Обед																	
202	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162 917	228 988	11 121	24 411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125
367	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,56	3,65	22,39	140	15,6	0,16			1 375 537	89 201	72 082	1 080 997	24 242	0,0012	0,003	0,0083
495	Птица в соусе с томатом и овощами	70	11,06	3,78	1,88	86		0,05	0,95		170 035	9 476	15,93	105 374	0,8735	0,0036		0,0749
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	19,91	11,13	54,41	397	15,6	0,33	14,07		593,22	58,93	122,63	316,88	56 861	0,009	0,0059	0,1077
582	Полдник																	
470	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
148	Ужин																	
377	Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2		0,01	0,7			3,56	2,82	6,06	0,102			
457	Пюре картофельное	180	4,87	5,52	32,41	199	28,8	0,24	37,95	0,02	1 121,7913	69 354	487 361	1 451 268	17 338	0,0129	0,0014	0,064
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	9,57	6,42	61,33	342	28,8	0,39	38,8	0,02	1 280,79	102,04	96,66	295,55	55 958	0,0145	0,0344	0,0713
Всего в день			40,71	172,08	1 254	132,73	1,09	68,4	0,1	2 581,47	665,12	331,43	1 175,39	156 925	0,0507	0,066	0,242	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,34	27,79	58,85													