

Возраст 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.6	5.8	37.1	225.1	0.00	0.50	0.00	0.30	105.30	30.70	128.60
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	700	18.1	16.2	127.1	730.0	0.10	3.10	0.10	0.30	369.80	74.60	372.00
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	5.0	6.5	73.3	0.00	1.10	1.00	2.40	24.50	18.20	26.50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	5.0	14.9	123.6	0.10	3.70	0.20	3.20	27.90	26.40	65.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2.2	2.7	13.7	88.0	0.10	5.30	0.20	1.00	21.20	19.90	50.00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9.0	12.8	11.1	199.2	0.00	0.40	0.00	2.10	32.70	15.30	96.30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.2	4.6	33.4	196.3	0.10	0.00	0.00	1.10	23.50	9.70	39.80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	15.1	114.2	0.10	31.90	0.10	0.20	79.60	28.40	57.40
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1095	29.6	35.4	144.4	1,030.5	0.40	130.40	1.70	10.60	237.00	130.20	373.70
Всего за день:		47.7	51.6	271.5	1,760.5	0.50	133.50	1.80	10.90	606.80	204.80	745.70

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.7	5.7	33.9	213.4	0.10	0.50	0.00	1.10	106.40	17.50	98.20
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.10	0.00	0.00	17.60	7.00	8.80
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	747	16.2	13.7	89.0	545.6	0.20	8.22	0.10	1.70	386.08	64.94	322.96
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.3	5.4	10.6	102.6	0.00	7.10	0.20	1.90	40.90	21.40	46.50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.4	5.9	82.0	0.00	11.00	0.20	1.80	47.90	16.30	35.70
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7.0	7.1	9.8	134.2	0.00	1.10	0.00	2.40	37.70	23.50	100.70
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	38.0	207.5	0.00	0.00	0.00	0.30	13.80	25.20	73.40
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1105	22.1	28.6	135.8	895.9	0.20	37.50	0.40	7.60	216.10	137.60	406.40
Всего за день:		38.3	42.3	224.8	1,441.5	0.40	45.72	0.50	9.30	602.18	202.54	729.36

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.1	6.7	41.8	261.0	0.20	0.50	0.00	1.40	113.70	48.40	172.90	
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	
Итого за прием пищи:	740	17.5	14.7	96.7	590.9	0.30	7.12	0.10	2.00	386.07	94.14	396.25	
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	0.0	4.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.5	9.0	94.3	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90	
УХА	200	5.7	3.7	13.5	110.9	0.10	6.50	0.50	0.50	36.60	37.80	108.50	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13.5	18.4	2.4	233.1	0.10	0.50	0.10	1.80	21.00	13.30	116.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.2	4.6	33.8	198.3	0.10	0.00	0.00	1.10	23.60	9.80	40.20	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	22.00	125.40	186.80	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	
Итого за прием пищи:	1100	39.8	42.6	146.6	1,119.5	0.50	101.80	1.00	10.60	164.00	216.70	534.30	
Всего за день:			57.3	57.3	243.3	1,710.4	0.80	108.92	1.10	12.60	550.07	310.84	930.55

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7.8	8.0	32.0	233.0	0.20	0.50	0.00	1.50	124.40	61.50	198.00
кондитерское изделие	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54
чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	700	18.4	17.6	116.9	730.2	0.30	3.10	0.10	1.50	391.87	105.99	432.94
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.2	1.5	10.8	67.2	0.00	7.10	0.20	0.20	40.00	21.40	45.60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.5	5.5	13.4	114.7	0.10	5.40	0.20	2.00	27.70	20.90	59.30
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7.7	22.9	10.5	279.2	0.11	1.40	0.09	2.66	13.09	15.19	80.79
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	72.40
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1105	23.6	40.7	145.1	1,057.4	0.41	115.60	0.69	5.96	174.79	134.09	396.49
Всего за день:		42.0	58.3	262.0	1,787.6	0.71	118.70	0.79	7.46	566.66	240.08	829.43

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак													
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5.8	6.1	32.9	210.8	0.10	0.50	0.00	0.70	108.70	31.70	129.10	
кондитерское изделие	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	
МОЛОКО 200 мл	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00	
Итого за прием пищи:	700	22.9	22.6	132.0	826.9	0.20	3.60	0.10	0.70	485.20	104.40	484.70	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.0	3.0	7.5	60.9	0.00	2.60	0.00	1.40	25.00	13.30	26.30	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	18.70	19.20	53.60	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.4	5.9	82.0	0.00	11.00	0.20	1.80	47.90	16.30	35.70	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14.3	11.0	3.2	171.0	0.00	0.30	0.00	2.10	9.20	2.10	9.70	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	194.90	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.2	4.6	33.7	197.6	0.10	0.00	0.00	1.10	23.50	9.80	40.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	
Итого за прием пищи:	1105	38.4	34.3	159.0	1,103.2	0.42	19.20	0.41	12.90	176.30	214.90	418.00	
Всего за день:			61.3	56.9	291.0	1,930.1	0.62	22.80	0.51	13.60	661.50	319.30	902.70

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.06	0.80	0.02	0.24	119.20	15.20	99.20
КОНДИТЕСКОЕ ИЗДЕЛМЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	707	15.2	13.5	102.3	622.3	0.16	4.50	0.12	0.24	391.77	59.39	331.84
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.2	1.5	10.8	67.2	0.00	7.10	0.20	0.20	40.00	21.40	45.60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	5.0	14.9	123.6	0.10	3.70	0.20	3.20	27.90	26.40	65.80
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	17.2	43.2	18.0	532.6	0.30	26.90	0.00	5.20	83.60	48.80	199.70
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	25.0	32.1	43.5	561.5	0.10	2.80	0.30	5.40	31.80	53.20	264.20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1190	53.4	82.9	136.7	1,507.8	0.50	48.10	0.70	15.00	218.60	170.00	639.30
Всего за день:		68.6	96.4	239.0	2,130.1	0.66	52.60	0.82	15.24	610.37	229.39	971.14

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.6	5.8	37.1	225.1	0.00	0.50	0.00	0.30	105.30	30.70	128.60
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.80	3.70
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	720	13.4	13.2	81.5	501.4	0.10	7.12	0.10	0.90	373.88	72.34	335.26
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.5	9.0	94.3	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90
УХА	200	5.7	3.7	13.5	110.9	0.10	6.50	0.50	0.50	36.60	37.80	108.50
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7.0	7.1	9.8	134.2	0.00	1.10	0.00	2.40	39.50	23.60	101.00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.2	4.6	33.4	196.3	0.10	0.00	0.00	1.10	23.40	9.70	39.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1100	26.9	26.9	129.0	871.0	0.40	28.10	0.70	6.70	203.80	137.80	429.50
Всего за день:		40.3	40.1	210.5	1,372.4	0.50	35.22	0.80	7.60	577.68	210.14	764.76

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.1	6.7	41.8	261.0	0.20	0.50	0.00	1.40	113.70	48.40	172.90
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	700	20.6	17.1	131.8	765.9	0.30	3.10	0.10	1.40	378.20	92.30	416.30
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	0.00	8.80	0.10	1.30	24.00	9.20	16.60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.3	5.4	10.6	102.6	0.00	7.10	0.20	1.90	40.90	21.40	46.50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.4	5.9	82.0	0.00	11.00	0.20	1.80	47.90	16.30	35.70
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13.5	16.2	2.4	213.9	0.10	0.50	0.10	0.90	21.00	13.30	115.90
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	90.00	29.00	59.00
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	72.40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1105	29.7	39.8	120.7	969.8	0.15	56.40	0.71	7.20	251.20	125.50	384.90
Всего за день:		50.3	56.9	252.5	1,735.7	0.45	59.50	0.81	8.60	629.40	217.80	801.20

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7.8	8.0	32.0	233.0	0.20	0.50	0.00	1.50	124.40	61.50	198.00
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	727	15.8	15.5	76.8	512.0	0.30	10.12	0.10	2.10	390.67	104.34	410.95
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	0.0	4.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.5	5.5	13.4	114.7	0.10	5.40	0.20	2.00	27.70	20.90	59.30
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	18.70	19.20	53.60
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9.0	12.8	11.1	199.2	0.00	0.40	0.00	2.10	32.70	15.30	96.30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.2	4.6	33.8	198.3	0.10	0.00	0.00	1.10	23.60	9.80	40.20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	86.10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1110	27.9	35.3	147.9	1,000.9	0.51	23.80	0.40	6.60	159.50	108.30	377.60
Всего за день:		43.7	50.8	224.7	1,512.9	0.81	33.92	0.50	8.70	550.17	212.64	788.55

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11.0	9.4	47.9	320.4	0.10	0.20	0.00	1.60	137.50	16.10	125.20
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
МОЛОКО 200 МЛ	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.10	2.60	0.10	0.00	240.00	28.00	180.00
Итого за прием пищи:	705	23.8	21.9	130.1	814.2	0.20	2.80	0.10	1.60	409.90	64.60	383.60
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2.1	5.5	9.0	94.3	0.00	6.80	0.20	1.90	33.20	18.10	44.90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	5.0	14.9	123.6	0.10	3.70	0.20	3.20	27.90	26.40	65.80
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7.7	22.9	10.5	279.2	0.11	1.40	0.09	2.66	13.09	15.19	80.79
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	72.40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	194.90
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	9.70	23.20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10
Итого за прием пищи:	1105	31.8	45.3	172.1	1,223.2	0.51	14.90	0.49	13.66	156.39	241.79	535.49
Всего за день:		55.6	67.2	302.2	2,037.4	0.71	17.70	0.59	15.26	566.29	306.39	919.09

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	505.0	577.8	2,521.2	17,418.7	6.16	628.58	8.22	109.26	#####	#####	#####	122.10
Среднее значение за период	42.1	48.2	210.1	1,451.6	0.51	52.38	0.69	9.11	493.43	204.49	698.54	10.18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	29.9	58.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	715	1112

от 01.09.2024г

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.50	184	2008
0.50		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
2.30		
0.50	41	2012
1.60	99	2008
0.70	101	2011
1.30	294	2011
0.90	309	2011
1.70	346	2008
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
8.40		
10.70		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.50	184	2008
2.01	338	2011
0.80	377	2011
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.91		
0.60		2008
1.20	82	2011
0.70	87	2011
0.80	239	2011
0.50	305	2011
1.20	128	2011
0.80	394	2008
0.20		2008
1.00		2008
7.00		
10.91		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.50	189	2008
2.01	338	2011
0.70	430	2008
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
4.81		
0.00	40	2008
0.80	99	2011
1.10		
1.10	290	2011
0.90	309	2011
4.30	181	2008
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
9.90		
14.71		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.60	184	2008
1.01		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.91		
0.40		2008
1.10	76	2008
0.80	96	2011
1.02	283	2008
0.50	305	2011
1.20	128	2011
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
6.72		
10.63		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.70	175	2011
1.30		
0.90	382	2011
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.50		
0.80	к/к	к/к
1.00	100	2008
0.70	87	2011
0.10	255	2011
4.50	181	2008
0.90	309	2011
0.70	402	2008
0.20		2008
1.00		2008
9.90		
13.40		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.20	112	2008
1.01		2008
0.50	377	2011
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.31		
0.60		2008
1.10	76	2008
1.60	99	2008
3.10	306	2008
2.50	291	2011
0.80	342.1	2011
0.20		2008
1.00		2008
10.90		
14.21		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.50	184	2008
2.01	338	2011
0.40	376	2011
0.20		2008
0.20	б/к	б/к
3.31		
0.40		2008
0.80	99	2011
1.10		
0.80	239	2011
1.20	128	2011
0.90	309	2011
0.00	349	2011
0.20		2008
1.00		2008
6.40		
9.71		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.50	189	2008
0.50		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.30		
0.60	35	2008
1.20	82	2011
0.70	87	2011
1.10	290	2011
1.20	346	2008
0.50	305	2011
1.00	394	2008
0.20		2008
1.00		2008
7.50		
10.80		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.60	184	2008
2.01	338	2011
1.00	431	2008
0.20		2008
0.20	б/к	б/к
5.01		
0.00	40	2008
0.80	96	2011
1.00	100	2008
1.30	294	2011
0.90	309	2011
1.20	128	2011
1.00	394	2008
0.30		2008
1.00		2008
7.50		
12.51		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп-туры	рецептур
1.40	331	2008
1.10		
0.70	430	2008
0.40		2008
0.20	б/к	б/к
3.80		
0.40		2008
0.80	99	2011
1.60	99	2008
1.02	283	2008
0.50	305	2011
4.50	181	2008
0.50	401	2008
0.20		2008
1.20		2008
10.72		
14.52		