

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день

Неделя: 1 День: понедельник

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН		60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:		500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02			
Обед																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200/8	2.0	5.1	13.4	107.9	5.37	0.05	0.05	0.19	0.06	26.46	56.04	20.49	0.81	397.38	4.24	0.00	0.02	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		90	11.5	20.7	9.2	269.0	0.00	0.11	0.08	0.03	0.11	10.53	117.75	19.35	2.06	223.57	4.74	0.00	0.03	269	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		708	23.1	31.1	94.0	747.5	5.37	0.33	0.18	0.22	0.17	56.67	268.91	62.03	7.05	702.55	12.34	0.00	0.05			
Всего за день:			39.8	59.2	175.8	1 395.8	6.04	0.57	0.41	0.41	0.47	369.76	576.69	122.81	10.07	1 011.04	23.26	0.00	0.07			

1

2 День Неделя: 1 День: вторник

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
2 День Неделя: 1 День: вторник																								
Завтрак																								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	223	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	111	2013				
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008				
Итого за прием пищи:	580	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	3.0	6.4	9.8	113.2	6.36	0.03	0.06	0.18	0.00	43.62	51.82	20.46	1.13	299.12	5.68	0.00	0.01	82	2011				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ	90	19.4	14.5	3.0	220.1	1.29	0.16	0.17	0.03	0.00	52.74	197.78	30.72	0.70	387.00	49.30	0.04	0.37	230	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	716	29.8	26.9	87.4	715.9	20.01	0.43	0.39	0.25	0.08	149.65	389.94	95.66	6.41	1 529.09	66.81	0.04	0.42						
Всего за день:		58.2	55.2	170.9	1 424.1	30.38	0.58	0.79	0.45	0.44	440.39	737.47	150.66	11.07	2 127.00	72.39	0.07	0.47						

3 День Неделя: 1 День: среда

3 День Неделя: 1 День: среда																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	200/20	5.8	5.8	15.1	135.8	4.25	0.07	0.07	0.20	0.04	21.74	68.71	19.37	1.03	330.66	4.22	0.00	0.04	101	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.1	14.6	17.5	215.1	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.71	78.17	31.02	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	710	29.3	43.8	124.5	1 010.1	216.38	0.43	0.29	1.03	0.28	118.87	357.97	90.27	8.79	1 127.41	18.82	0.00	0.11		
Всего за день:		48.2	74.1	211.3	1 708.1	217.55	0.67	0.65	1.24	0.58	556.69	789.42	154.47	10.83	1 598.28	36.70	0.02	0.16		

3

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН		60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЙОГУРТ		95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:		505	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ		200/20	7.9	7.0	14.1	151.2	3.61	0.14	0.09	0.19	0.06	29.81	88.32	27.74	1.73	392.43	4.47	0.00	0.04	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ		100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ		150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ВИТОШКА НАПИТОК		200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2018
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
Итого за прием пищи:		740	27.8	44.7	88.9	871.3	14.59	0.72	0.24	0.31	0.06	63.80	326.03	78.98	6.47	763.84	14.29	0.00	0.09		2008
Всего за день:			52.0	76.9	144.5	1 496.7	16.02	0.91	1.01	0.69	2.58	406.14	770.41	143.69	10.40	1 377.7 ¹	48.93	0.03	0.16		

5 день Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
Сыр (порциями)		20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (порциями)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ И ДРУГИХ КРУП		200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН		60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:		500	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		200/10	1.7	4.9	9.0	91.6	6.83	0.05	0.06	0.19	0.06	31.44	42.46	17.55	0.71	305.10	4.02	0.00	0.01	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		90	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУТРАПЕНТАМИ		60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		710	20.7	24.7	116.4	775.3	7.30	0.27	0.21	0.29	0.15	113.75	298.47	84.49	5.32	537.08	12.56	0.01	0.06		
Всего за день:			38.6	49.7	187.9	1 361.3	8.61	0.42	0.56	0.47	0.33	547.30	634.41	143.31	7.37	1 017.25	33.11	0.02	0.07		

5

6 День Неделя: 2 День: понедельник

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	213	2008			
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.01	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	2008			
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	433	2008			
Итого за прием пищи:		500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.01	111	2013		
Обед																							
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА		200	3.7	4.4	11.8	102.0	0.72	0.08	0.05	0.11	0.06	50.80	53.20	15.22	0.75	142.70	3.83	0.00	0.00	170	2004		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:		710	26.2	26.0	114.1	797.3	0.72	0.35	0.19	0.16	0.20	99.60	291.21	70.39	7.27	463.00	12.49	0.00	0.02				
Всего за день:			44.9	48.8	191.1	1 387.7	2.02	0.55	0.50	0.34	0.35	402.44	640.62	138.47	10.15	968.19	35.58	0.00	0.03		2008		

6

7 День Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200/40	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	0.02	223	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:		507	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.03		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	1.7	4.8	7.2	83.7	9.61	0.03	0.06	0.19	0.06	39.54	37.24	16.56	0.75	252.30	3.94	0.00	0.01	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	311	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		720	31.4	39.3	105.2	906.2	24.80	0.28	0.31	0.54	0.06	91.02	367.40	84.40	6.03	706.09	16.96	0.04	0.19		2008
Всего за день:			59.7	67.8	182.4	1 597.5	38.29	0.46	0.67	0.73	0.39	394.47	718.68	137.90	10.47	1 319.87	25.89	0.06	0.22		

7

8 День Неделя: 2 День: среда

8 День Неделя: 2 День: среда																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011	
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
Каша вязкая молочная гречневая и других круп	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011	
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Батон	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	500	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04			
Обед																					
Суп с рыбными консервами	200	7.3	2.7	13.1	106.1	5.00	0.07	0.10	0.27	0.05	25.08	45.85	20.33	0.77	359.95	3.69	0.00	0.03	87	2012	
Телефли (2-й вариант)	90	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008	
Капуста свежая тушеная	150	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011	
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	710	25.0	24.4	101.8	726.1	39.67	0.31	0.29	0.45	0.05	146.89	266.05	88.59	10.00	1 228.48	18.86	0.00	0.08		2008	
Всего за день:		44.6	55.7	193.1	1 452.5	40.46	0.62	0.57	0.64	0.35	499.54	684.47	193.34	14.09	1 684.29	33.86	0.00	0.12			

8

9 день Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		50	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ		150	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО		150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:		600	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1 111.62	28.10	0.02	0.07		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ		200/20	5.5	7.0	12.3	134.1	0.73	0.03	0.05	0.20	0.06	19.82	51.35	11.29	0.74	94.91	2.13	0.00	0.03	105	2008
ЩИЩЕЛЬ РЫБНЫЙ		90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		730	24.7	24.4	102.8	735.1	215.41	0.40	0.36	1.20	0.19	159.16	387.26	114.40	7.84	1 462.28	94.38	0.01	0.41		
Всего за день:			45.2	48.3	212.6	1 471.7	242.41	0.68	0.86	1.48	2.04	336.79	710.66	182.60	14.04	2 573.90	122.48	0.03	0.48		

9

10 день Неделя: 2 День: пятница

10 день																	Неделя: 2 День: пятница									
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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ЙОГУРТ	95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008						
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013						
Итого за прием пищи:	555	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05								
Обед																										
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.8	5.6	11.5	108.1	6.41	0.04	0.04	0.17	0.00	33.09	40.95	17.17	0.63	207.43	3.37	0.00	0.01	94	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	720	28.6	37.3	103.1	869.6	17.86	0.65	0.37	0.66	0.23	113.91	448.05	185.00	10.13	819.35	17.14	0.01	0.11								
Всего за день:		45.6	56.0	197.4	1 496.3	19.21	0.98	0.75	0.75	0.38	409.36	859.57	296.75	14.00	1 402.06	32.14	0.01	0.16								

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	476,8	591,7	1867,0	14791,7	620,99	6,44	6,77	7,20	7,91	4 362,88	7 122,40	1 664,00	112,49	15 079,59	464,34	0,24	1,94
Среднее значение за период	47,7	59,2	186,7	1 479,2	62,10	0,64	0,68	0,72	0,79	436,29	712,24	166,40	11,25	1 507,96	46,43	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	36,0	51,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	526	717

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623646

Владелец Шкварева Марина Николаевна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025