

Биточки из говядины	70	7,78	5,78	7,85	143,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	12,9	13,5	11,8	155,1	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	204	2011
соус томатный	50	0,35	0,45	2,4	15,05	0,02	0,75	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	824	2011
компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	77,4	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	670	25,882	20	75,72	582,65	0,19	10,18	0,2	0,8	86,68	144	253	5,83		
				Полдник											
Печенье пром.произ-ва	35	2,7	1,65	18,3	81,06	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	33,12	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011
Итого за приём пищи:	185	5,4	9,1	37,2	114,18	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за день:	1100	52,802	46,42	174,97	886,03	0,29	92,28	0,4	7,4	181	367	480	10,83		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша жидкая молочная манная	150	1,6	0,3	21,77	108	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кофейный напиток с молоком	180	3,16	0,08	19,32	91	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Итого за приём пищи:	340	7,92	0,46	60,41	293,4	0,12	1,3	0	0,3	61,6	80,2	178	2,1		
				Обед											
суп картофельный с лапшой домашней	180	2,29	2,46	13,46	101,08	0,02	6,6	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	82/118	2011
Птица тушеная в соусе	60	12,14	10,02	3,23	151,94	0,03	0,01	0,2	1,3	13,9	37,4	91,3	1,1	301	2011
Пюре картофельное	130	3,6	4,7	38,4	236,01	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	321	2011
соус томатный	50	0,35	0,45	2,4	15,05	0,02	0,75	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	824	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
нисель из сока	180	2	0,3	12,7	111,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	640	34,62	18,55	169,24	709,72	0,41	8,66	0,2	2,6	157,1	260	513	7,38		
				Полдник											
пряник пром.произ-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	210	57,99	34,42	268,19	102,2	0,72	12,25	0,4	5,61	236,5	393	809	12,94		
Всего за день:	1190	100,53	53,43	497,84	1105,32	1,25	22,21	0,6	8,51	455,2	733	1500	22,42		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша молочная вязкая пшеничная	150	1,91	0,39	24,64	108	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	168	2011
бутерброд с сливочным маслом	30/10.	3,16	0,08	19,32	95,6	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	1	2011
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	265	5,19	0,49	54,16	244,6	0,16	2,83	0	0,81	23,1	32,2	80,4	1,92		
				Обед											
борщ с фасолью и картофелем	180	1,6	0,1	3,2	85,14	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	63	2011
шницель из говядины	70	8,22	9,22	8,79	143,5	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	298	2011

Икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	41,4	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
наша ячневая вязкая	130	6,1	7,29	35,69	320	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	26,5	165	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	180	6,84	8,01	40,06	102,3	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011
Итого за приём пищи:	575	31,72	24,18	115,78	786,74	0,52	11,7	80,2	2,95	142,2	172	606	33,16	342	2011
				Полдник											
булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	31,6	140	132	0,76	485	2011
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	33,12	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
Итого за приём пищи:	230	7,91	1,76	36,53	198,12	0,6	0,29	12	0,6	32,5	148	134	0,95		
Всего за день:	1150	44,82	26,43	206,47	1229,46	1,28	14,82	92,2	4,36	197,8	353	820	36,03		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	75	5,75	10,29	1,15	135	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
хлеб пшеничный	40	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	10	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	295	9,39	15	46,54	270,4	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
				Обед											
суп картофельный с вермишелью	180	1,2	0,06	12,33	60,65	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011
плов из курицы	60/130	18,19	16,35	34,7	362,5	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	304	2011
салат из свеклы	50	1,52	0,18	9,94	49,5	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	33	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
копilot из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	450	0,4	0	11,7	643,95	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5		
				Полдник											
Выпечка пром. произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
кофейный напиток с молоком	180	2	0,3	12,7	91	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	185	28,39	18,56	118,36	288,4	0,43	27	2,75	5,14	120,9	138	395	9,26		
Всего за день:	930	38,18	33,56	176,6	1202,75	0,43	30,32	2,75	5,84	183,6	193	584	13,85		

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
сырники со сгущенным молоком	50/20	12,21	7,6	6,84	140,4	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	231	2011
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	33,12	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	392	2011
Итого за приём пищи:	200	12,25	7,61	13,83	173,52	0	4,13	2	2	38,3	35,3	73,8	1,28		
				Обед											
суп картофельный	180	0,97	3,61	5,27	72,77	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	77	2011
тефтели из говядины	70	7,78	5,78	7,85	206,6	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011

Каша перловая	130	13,5	11,8	219,9	277	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	0,8	165	2011
соус красный основной	50	0,35	0,45	2,4	15,09	0,02	0,75	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	824	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	180	2	0,3	12,7	111,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	650				777,1										
				Полдник											
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
сок	100	2	0,3	12,7	42,66	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	130	31,76	22,62	292,84	103,86	0,51	26,49	0,6	24,7	83,38	212	223	6,88		
Всего за день:	1120	44,01	30,23	306,67	1054,48	0,51	30,62	2,6	26,7	121,7	248	297	8,16		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша рисовая молочная	150	1,91	0,39	24,64	120	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5		
Бутерброд с сливочным маслом	30	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
кофейный напиток с молоком	180	0,4	0	11,7	50,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	395	2011
Итого за приём пищи:	370	5,91	5,09	74,74	264,9	0	4,6	0	0,6	74,8	97,9	204	2,5		
				Обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,72	1,85	10,29	65,6	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	82	2011
рыба тушеная с овощами	50/50	20,91	8,16	10,33	240,8	0,1	10,44	0,2	0,4	21	22	54	0,9	229	2011
капуста тушеная	150	3,61	5,02	15,26	123,09	0,05	18,88	0	0,5	46,6	64,4	22,7	0,86	132	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	180	0,012	0,12	17,91	75,4	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
Итого за приём пищи:	550	27,692	13,38	62,82	676,2	0,21	29,35	0,2	0,9	82,2	107	114	2,84		
				Полдник											
пряник	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	32	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	215	58,144	28,42	150,93	229,4	0,51	58,72	2,71	2,59	179,8	232	267	6,56		
Всего за день:	1135	91,746	46,89	288,49	1170,5	0,72	92,67	2,91	4,09	336,8	437	586	11,9		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша гречневая молочная	150	6,9	10,3	28,72	235,26	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	168	2011
хлеб пшеничный	40	5,5	4,8	31,3	94,4	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	107	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	370	15,55	17,82	72,98	436,66	0,14	2,8	18	2,04	38,3	132	197	2,91		

		Обед													
суп картофельный с фасолью	180	1,4	0,06	13,7	97,02	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011
рагу из курицы	60/130	16,84	20,36	23	342,6	0,2	21,87	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	289	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	77,4	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	400	21,73	20,52	76,85	611,42	0,37	25,27	0,3	4,7	72,58	98,9	181	5,11		
		Полдник													
булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	31,6	140	132	0,76	485	2011
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	230	0,12	0,02	10,2	210,5	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32		
Всего за день:	1000	37,4	38,36	160,03	1258,58	0,51	30,9	18,3	6,75	113,1	244	382	250,7		

Четверг 2 неделя

		Завтрак													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с макаронными изделиями	150	12,9	13,5	11,8	102,74	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	93	2011
бутербод с сливочным маслом	30/10	18,1	25,9	35,27	94,4	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	1	2011
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	41	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	330	31,04	39,41	54,06	238,14	0,27	332,03	140	0,4	166,4	482	396	8,02		
		Обед													
борщ с капустой и картофелем	180	1,2	0,06	12,33	75,42	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
фрикадельки из птицы	60	9,08	6,98	5,78	122,25	0,045	0,315	18	5,37	11,85	23,5	70,7	0,65	308	2011
пюре картофельное	130	6,1	7,29	35,69	137,25	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	78,84	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	590	9,59	7,39	75,84	523,42	0,29	0	40	0,7	55,56	50,7	217	4,65		
		Полдник													
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
"Ряженка"	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,54	36	1,44	25,2	223	166	0,18	401	2011
Итого за приём пищи:	210	7,22	4,8	20,26	153,2	0,14	0,54	36	2,14	30,9	229	192	1,38		
Всего за день:	1130	47,85	51,6	150,16	914,76	0,7	332,57	216	3,24	252,9	762	805	14,05		

Пятница 2 неделя

		Завтрак													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
оладьи с повидлом	50/20	9,05	8,11	42,55	345	0,1	0,47	0	3,7	54	47,1	238	0,8	448/449	2011
какао с молоком	180	3,15	2,72	19,96	107	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	210	3,15	2,72	19,96	452	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	1,21		
		Обед													

суп картофельный	180	1,67	2,03	11,97	72,77	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	77	2011
котлеты из говядины	70	7,78	5,78	7,85	143,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Макаронны отварные	130	5,3	4,6	29,3	140,5	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Икра рыбачковая	50	1,63	4,31	8,72	41,4	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	180	2	0,3	12,7	102,3	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011
Итого за приём пищи:	650	19,87	15,07	77,89	594,87	0,38	8,8	0,2	1,9	57,7	102	184	4,14		
				Полдник											
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	41	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	210				102,2										
Всего за день:	1070	23,02	17,79	97,85	1149,07	0,42	10	18,2	2,64	74,4	217	280	5,35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	371,5	342,5	1802,9	8269,9	5,4	555,4	373,7	60,8	1547,9	3058,0	4698,2	354,1
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	385	621	253