

1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,32	2,00	61,71	284,62	0,09	15,96	0,01	0,80	0,00	0,00	19,95	11,97	49,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,82	44,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	300	5,63	2,00	72,53	329,11	0,09	16,02	0,01	0,80	0,00	0,01	40,57	21,26	61,08	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		5,63	2,00	72,53	329,11	0,09	16,02	0,01	0,80	0,00	0,01	40,57	21,26	61,08	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,70	9,80	42,80	275,80	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	300	14,40	10,10	67,20	378,80	0,08	212,00	0,17	0,60	0,00	0,00	28,00	12,00	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		14,40	10,10	67,20	378,80	0,08	212,00	0,17	0,60	0,00	0,00	28,00	12,00	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,18	4,19	53,07	281,30	0,12	0,00	0,03	1,60	0,00	0,00	15,96	9,98	57,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	200	0,20	0,00	26,10	105,30	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	17,00	5,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	300	7,38	4,19	79,17	386,60	0,12	0,00	0,03	1,80	0,00	0,00	32,96	14,98	69,86	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		7,38	4,19	79,17	386,60	0,12	0,00	0,03	1,80	0,00	0,00	32,96	14,98	69,86	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Полдник																						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	6,30	57,80	321,10	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	429	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	300	8,40	6,40	84,20	429,10	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		8,40	6,40	84,20	429,10	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	10,90	44,50	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	2011
Итого за прием пищи:	300	7,80	9,80	85,30	461,50	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		7,80	9,80	85,30	461,50	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,40	57,20	334,70	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	422	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	11,10	46,30	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	393	2012
Итого за прием пищи:	300	8,20	8,40	68,30	381,00	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		
Всего за день:		8,20	8,40	68,30	381,00	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		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,50	15,40	59,60	406,60	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	424	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	300	8,20	15,70	84,00	509,60	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		8,20	15,70	84,00	509,60	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,70	9,80	42,80	275,80	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	200	0,20	0,00	26,10	105,30	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	17,00	5,00	12,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	300	13,90	9,80	68,90	381,10	0,07	12,00	0,01	0,80	0,00	0,00	32,00	14,00	49,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		13,90	9,80	68,90	381,10	0,07	12,00	0,01	0,80	0,00	0,00	32,00	14,00	49,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

9 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	6,30	57,80	321,10	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	429	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	10,90	44,50	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	2011
Итого за прием пищи:	300	8,60	6,30	68,70	365,60	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:		8,60	6,30	68,70	365,60	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		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	300	7,60	9,90	100,80	525,00	0,09	3,00	0,01	0,40	0,00	0,05	34,00	22,00	93,00	3,10	110,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		7,60	9,90	100,80	525,00	0,09	3,00	0,01	0,40	0,00	0,05	34,00	22,00	93,00	3,10	110,00	0,00	0,00	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	90,11	82,59	779,10	4 147,41	0,55	446,02	0,40	4,80	0,00	0,11	214,53	109,24	408,94	12,18	260,98	0,00	0,00	0,00
Среднее значение за период	9,01	8,26	77,91	414,74	0,06	44,60	0,04	0,50	0,00	0,01	21,45	10,92	40,89	1,22	26,10	0,00	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	8.7	17.9	73.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
гпд	300