

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,36	0,10	70,93	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,72	2,66	28,68	161,21	0,06	0,51	0,02	0,76	0,00	0,11	110,64	16,53	93,82	0,37	182,07	8,82	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	70	5,66	0,76	34,62	167,97	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		2008
Итого за прием пищи:	500	19,93	19,78	80,05	583,87	0,10	1,21	0,16	0,92	0,00	0,28	392,24	45,03	276,79	1,06	411,88	19,82	0,00	0,00		
Всего за день:		19,93	19,78	80,05	583,87	0,10	1,21	0,16	0,92	0,00	0,28	392,24	45,03	276,79	1,06	411,88	19,82	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
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	150	11,47	14,94	8,92	216,32	0,07	0,98	0,22	1,78	1,66	0,33	93,95	17,89	176,21	1,81	203,09	18,96	0,00	0,00	219	2011
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,84	23,13	129,33	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	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	20,05	18,51	77,48	558,42	0,20	5,98	0,22	3,51	1,66	0,40	129,05	52,99	251,01	5,21	448,39	19,96	0,00	0,00		
Всего за день:		20,05	18,51	77,48	558,42	0,20	5,98	0,22	3,51	1,66	0,40	129,05	52,99	251,01	5,21	448,39	19,96	0,00	0,00		

3 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
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	11,04	0,15	106,40	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00	1,53	0,00	3,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,61	3,82	33,46	203,09	0,18	0,48	0,02	3,27	0,00	0,18	109,79	99,56	199,32	3,20	322,56	9,98	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,90	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	80	6,41	0,85	39,31	190,74	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		2008
Итого за прием пищи:	505	21,37	21,85	89,57	648,68	0,21	1,15	0,18	3,45	0,00	0,33	317,10	125,26	343,30	3,81	543,57	20,98	0,00	0,00		
Всего за день:		21,37	21,85	89,57	648,68	0,21	1,15	0,18	3,45	0,00	0,33	317,10	125,26	343,30	3,81	543,57	20,98	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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,86	17,51	24,41	370,47	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,60	44,10	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	393	2012
хлеб пшеничный	50	3,88	0,25	25,13	118,38	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		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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		2008
Итого за прием пищи:	500	31,74	17,96	67,64	570,95	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00		
Всего за день:		31,74	17,96	67,64	570,95	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00		

5 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
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,40	0,10	75,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	213	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	7,40	34,80	234,90	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,20	13,60	85,70	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	379	2011
хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80	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		2008
Итого за прием пищи:	500	20,26	21,89	83,87	623,10	0,17	1,29	0,22	1,04	0,89	0,15	162,83	50,79	249,58	3,49	56,35	8,05	0,00	0,00		
Всего за день:		20,26	21,89	83,87	623,10	0,17	1,29	0,22	1,04	0,89	0,15	162,83	50,79	249,58	3,49	56,35	8,05	0,00	0,00		

6 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
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,60	7,20	33,40	233,00	0,18	1,29	0,05	0,52	0,00	0,00	124,97	109,50	228,03	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,40	15,00	95,20	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	379	2011
хлеб пшеничный	75	6,00	0,80	36,70	178,00	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		2008
Итого за прием пищи:	500	21,30	22,00	85,20	630,00	0,18	1,29	0,12	0,62	0,00	0,00	125,98	109,50	230,04	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		21,30	22,00	85,20	630,00	0,18	1,29	0,12	0,62	0,00	0,00	125,98	109,50	230,04	3,86	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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,86	17,51	24,41	370,47	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,30	13,70	101,10	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	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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		2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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		2008
Итого за прием пищи:	500	35,36	21,31	70,71	627,97	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00		
Всего за день:		35,36	21,31	70,71	627,97	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,29	210,73	33,98	284,03	1,11	202,17	1,34	0,00	0,00		

8 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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,80	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,02	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,40	7,20	29,80	209,10	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,40	15,00	95,20	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	379	2011
хлеб пшеничный	75	6,00	0,80	36,60	177,40	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		2008
Итого за прием пищи:	500	19,10	22,00	81,50	605,50	0,08	1,29	0,13	0,75	0,00	0,00	137,76	19,35	115,54	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		19,10	22,00	81,50	605,50	0,08	1,29	0,13	0,75	0,00	0,00	137,76	19,35	115,54	1,29	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 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
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	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	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	150	11,40	15,00	9,00	216,20	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	219	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	33,00	96,00	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		2008
хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	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		2008
Итого за прием пищи:	505	19,40	20,00	76,70	518,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		19,40	20,00	76,70	518,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,20	2,90	0,00	35,30	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	15	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6,40	9,20	27,30	217,00	0,10	2,05	0,08	0,21	0,00	0,00	186,55	34,85	176,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,00	15,00	101,90	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	382	2011
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,80	71,50	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		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	15,00	15,80	66,90	472,70	0,13	12,05	0,09	0,84	0,00	0,02	202,55	42,85	187,30	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		15,00	15,80	66,90	472,70	0,13	12,05	0,09	0,84	0,00	0,02	202,55	42,85	187,30	2,20	278,00	2,00	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	223,51	201,10	779,62	5 839,19	1,19	24,84	1,26	15,17	2,73	1,76	1 893,97	517,73	2 229,62	24,14	2 142,53	73,49	0,00	0,00
Среднее значение за период	22,35	20,11	77,96	583,92	0,12	2,48	0,13	1,52	0,27	0,18	189,40	51,77	222,96	2,41	214,25	7,35	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	31.0	53.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 завтрак	503