



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора КГОВУ Арсеньевская КШ

Е.А. Коновалова

«28» августа 2020г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (для детей 7-11 лет 1-4 классы)

КГОВУ Арсеньевская КШ
на 2020-2021 учебный год.

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	7,5	21,6	170,2	0,2	0,7	0	1,3	143,9	47,8	146,5	1,3	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0	112,5	0	0,2	0,1	0,1	294	15	174	0,2	14	2008	
БАТОН	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	0	0	0	13,8	20,4	53,4	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	477	16,9	17,3	66,3	487,5	0,3	3,9	0,1	1,4	459,7	88,2	383,9	3,7			
II Завтрак																
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0	6	0	0,4	22,8	14,4	19,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0	6	0	0,4	22,8	14,4	19,2	2,4			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008	
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,6	9,7	13,8	131,8	0	10,0	0,2	2,0	46,1	32,6	102,5	2,0	62	2012	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,3	4,6	0,3	91,6	0,1	0,3	0	0,3	34,5	46,1	201,5	0,6	245	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	6,8	23,9	159,1	0,2	11,6	0,1	0,3	41,9	32,5	95,3	1,3	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	0,1	0	0	1,1	8,6	9,1	41,8	1,9		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	26,7	103,3	0	80,8	0	0,1	3,3	1,4	1,9	0,4	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,8	7,9	36,2	214,6	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	793	28,8	29,6	122,7	806,7	0,4	108,7	0,3	3,9	148,2	130,1	468,2	6,8			
Всего за день:		46,2	47,3	201,4	1350,6	0,7	118,6	0,4	5,7	630,7	232,7	871,3	12,9			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,8	194,3	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,33	0,1	75,28	0	0	0,07	0,1	1	0	2,01	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	23,5	142,1	0,1	0	0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2		2008
Итого за прием пищи:	470	11,7	17,83	70,6	515,18	0,1	1,0	0,07	2,2	239,5	53,8	232,61	1,9		
II Завтрак															
РЯЖЕНКА	150	4,48	1,49	6,27	59,76	0,03	0,75	0	0	185,26	20,92	137,45	0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,48	1,49	6,27	59,76	0,03	0,75	0	0	185,26	20,92	137,45	0		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	9,0	7,9	23,1	207,9	0,2	4,2	0,2	3,9	36,8	36,9	105,6	2,3	81	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,2	15,2	16,4	192,3	0,04	0	0,04	0,36	13,1	31,1	93,37	0,73	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	180	0,1	0,1	18,5	77,0	0	81,6	0	0	10,1	5,1	2,7	0,2	375	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	0,1	0	0	1,1	8,6	9,1	41,8	1,9		2008
Итого за прием пищи:	748	27,7	28,3	117,9	793,1	0,37	98,4	0,37	5,86	86,6	118,2	334,57	6,23		
Всего за день:		43,88	47,62	194,77	1368,04	0,50	100,15	0,44	8,06	511,36	192,92	704,63	8,13		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,5	4,2	17,3	122,2	0	0,5	0	0,3	106,9	13,6	85,3	0,4	93	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,12	3,16	14,48	85,84	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	470	14,52	16,16	68,28	488,04	0,04	1,6	0,11	1,0	430,8	47,5	316,5	2,1			
II Завтрак																
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0	34,1	82,5	0	6	0,4	0	30	15	27	0,3	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0	34,1	82,5	0	6	0,4	0	30	15	27	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	8,1	13,3	105,5	0	13,8	0	3,5	35,8	10,6	19,9	0,6	35	2008	
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	200	6,8	7,3	20,7	141,5	0	0	0	0	0	0	0	0	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,42	16,4	33,16	366,26	0,1	13,17	0,26	5,27	44,29	44,29	225,02	14,36	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	22,2	103,9	0	80,4	0,2	0	28,9	18,4	0	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	690	32,02	32,1	102,06	778,36	0,2	107,37	0,46	9,47	114,39	78,99	271,02	16,66			
Всего за день:		47,34	48,26	204,44	1348,90	0,24	114,97	0,97	10,47	575,19	141,49	614,52	19,06			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,2	14,4	40,0	452,2	0,1	0,4	0,1	2,1	274,9	37,3	326,5	0,8	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
Итого за прием пищи:	377	28,5	14,5	55,2	514,2	0,1	3,4	0,1	2,1	282,9	42,3	336,5	1,8			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0	72	0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0	72	0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5		2008	
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,6	9,7	13,8	131,8	0	10,0	0,2	2,0	46,1	32,6	102,5	2,0	62	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,0	8,1	28,7	191,0	0,2	13,8	0,1	0,4	50,3	39,2	114,4	1,5	335	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	3,4	8,8	7,5	105,9	0	1,3	0	2,0	13,2	12,7	67,1	1,1	284	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	22,2	103,9	0	80,4	0,2	0	28,9	18,4	0	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	2,8	0,4	17,8	85,5	0,1	0	0	0,9	7,5	8	36,5	1,7		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1,8	30,2	106,2	0,04	0	0	0	10	2	33	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	843	17,5	35,0	125,6	807,6	0,34	110,4	0,6	5,3	184,7	123,4	379,4	7,9			
Всего за день:		47,1	49,7	190,5	1373,4	0,44	185,8	0,7	7,7	508,4	181,3	743,5	10,1			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	0	0	0,1	0,8	19,7	4,3	68,9	0,9	213	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	0	0	0,1	0,8	19,7	4,3	68,9	0,9	213	2012
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
БАТОН	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
Итого за прием пищи:	380	21,2	23,5	42,6	470,5	0,2	0,5	0,2	1,6	176,6	51,4	336,3	3,9		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (ЧЕРЕШНЯ ИЛИ АНАНАС)	120	0,4	0	40,9	166,0	0	14,2	0	0	14,9	9,9	11,1	0,7	377	2012
Итого за прием пищи:	120	0,4	0	40,9	166,0	0	14,2	0	0	14,9	9,9	11,1	0,7		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	4,4	7,2	16,0	125,4	0,1	5,3	0,2	1,5	22,3	26,0	111,0	1,6	80	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,3	7,1	12,0	151,6	0,1	0,1	0	2,8	25,6	35,4	148,2	1,0	239	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,69	5,18	39,23	218,57	0,04	0	0,04	1,04	9,2	26,46	80,53	0	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	35	0,5	3,4	3,1	37,6	0	0,9	0,3	0	9,6	6,5	12,0	0,2	349	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,5	0	20	93,6	0	80,4	0,2	0	26,0	16,5	0	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	0,1	0	0	1,1	8,6	9,1	41,8	1,9		2008
Итого за прием пищи:	743	23,19	23,38	112,53	736,67	0,34	99,3	0,84	6,64	108,3	129,96	406,63	5,7		
Всего за день:		44,79	46,88	196,03	1373,17	0,54	114,0	1,04	8,24	299,8	191,26	754,03	10,3		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,8	6,8	30,1	192,4	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,9	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	7,8	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	480	15,9	19,4	92,5	615,6	0,04	1,6	0,11	0,7	445,4	64,2	373,7	2,7			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	80	0,7	6,1	2,8	69,0	0	12,8	0,1	2,6	14,1	12,4	26,2	0,8	23	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,5	2,9	10,6	86,9	0	0,6	0,2	0,6	14,6	17,4	109,1	1,6	83	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,3	12	2,8	104,5	0	0,6	0,2	0,6	14,6	17,4	109,1	1,6	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,8	5	37,3	207,8	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	26,7	103,3	0	80,8	0	0,1	3,3	1,4	1,9	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	780	25,0	26,6	103,5	683,7	0,2	94,8	0,5	6,3	65,7	66,5	335,0	7,5			
Всего за день:		43,7	48,5	200,5	1355,8	0,24	97,1	0,61	7,0	631,1	144,7	803,7	10,2			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,55	15,09	2,18	226,72	0,07	0	0,22	3,92	91,56	15,26	198,38	2,18	214	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	417	21,75	29,89	51,58	611,42	0,17	3	0,22	4,52	130,96	45,16	332,18	5,18		
II Завтрак															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	170	0,9	0	38,6	93,5	0	6,8	0,5	0	34	17	30,6	0,3	442	2008
Итого за прием пищи:	170	0,9	0	38,6	93,5	0	6,8	0,5	0	34	17	30,6	0,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	9,8	4,5	28,4	203,6	0	3,5	0,2	0,4	25,3	17,4	62,3	1,1	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	12,88	14,08	29,9	247,76	0	0	0	0	0	0	0	0	306	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	80	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	760	25,88	19,08	105,4	657,76	0,1	96,1	0,3	1,5	51,1	36,9	114,5	3,2		
Всего за день:		48,53	48,97	195,58	1362,68	0,27	105,9	1,02	6,02	216,06	99,06	477,28	8,68		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,2	14,5	40,0	453,1	0,1	0,4	0,1	2,2	274,9	37,3	326,5	0,8	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
Итого за прием пищи:	370	30,3	16,9	57,2	556,6	0,1	0,9	0,1	2,2	384,8	54,1	408,9	1,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	130	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78	0	0,3	44,2	16,9	29,9	0,4		2008
Итого за прием пищи:	130	1,2	0,3	10,5	55,9	0,1	78	0	0,3	44,2	16,9	29,9	0,4		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,4	6,1	26,4	117,3	0	0	0	0	0	0	0	0	91	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	75	8	13,3	18,5	235,1	0	0	0	0	0	0	0	0	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	40,8	179,31	0,03	0	0,03	0,26	9,58	22,63	67,89	0,52	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,2	1,8	1,8	21,2	0	0,5	0,1	0	5,0	3,9	7,1	0,1	349	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	22,2	103,9	0	80,4	0,2	0	28,9	18,4	0	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	710	17,6	29,9	122,1	757,11	0,03	84,4	0,43	0,66	67,58	56,23	110,89	2,32		
Всего за день:		49,1	47,1	189,8	1369,61	0,23	163,3	0,53	3,16	496,58	127,23	549,69	3,82		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,8	6,8	30,1	192,4	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,9	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	0	108,9	12,6	81	0,9	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	19,6	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
Итого за прием пищи:	450	14,91	15,45	72,02	506,4	0,14	1,5	0,11	1,3	428,6	64,7	353,9	2,4			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,5	7	21	0,5		2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,44	3,12	13,28	123,76	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2012	
ПЛОВ С МЯСОМ	220	19,2	26,14	52,68	456,67	0,09	1,1	0,79	8,8	30,8	62,7	269,5	3,3	266	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	22,2	103,9	0	80,4	0,2	0	28,9	18,4	0	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	97,9	0,1	0	0	1,1	8,6	9,1	41,8	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	718	30,84	29,76	109,76	789,23	0,19	86,5	0,99	10,0	79,8	97,2	332,3	6,2			
Всего за день:		48,55	47,71	186,28	1352,13	0,33	88,7	1,10	11,3	628,4	175,9	781,2	8,6			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	9,6	7,8	27	270,3	0,1	0,2	0	1	103,8	42,9	149,9	1	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,37	0,1	75,58	0	0	0,07	0,1	1	0	2,02	0	13	2008	
БАТОН	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008	
Итого за прием пищи:	467	14,0	16,77	66,9	526,88	0,2	3,2	0,07	1,1	124,3	64,9	206,42	3			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	19	56,4	0	12	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6		2008	
Итого за прием пищи:	120	0,5	0,5	19	56,4	0	12	0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	16	29	0,9	23	2008	
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ И ЯЙЦОМ	200	7,3	8,8	20	167,9	0	0	0	0	0	0	0	0	109	2008	
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190/10	13,6	11,4	38,7	260,62	0	0	0	0	0	0	0	0	88	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	22,2	103,9	0	80,4	0,2	0	28,9	18,4	0	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	755	26,0	30,8	107,1	750,62	0,14	98,4	0,3	6,1	62,8	44,9	76,9	3,6			
Всего за день:			40,5	48,07	193,0	1333,90	0,34	113,6	0,37	8,0	206,3	119,4	296,52	9,2		

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	464,4	487,6	1 973,9	13 758,4	4,0	1 202,8	7,2	77,0	4 847,8	1 653,8	6 742,9	102,3
Среднее значение за период	33,17	34,83	140,99	982,75	0,29	85,92	0,51	5,50	346,27	118,13	481,63	7,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,50	31,90	54,60									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
Меню завтрак,обед	436	128	754