



УТВЕРЖДАЮ:

Директора КГОБУ Арсеньевская КШ

Е.А. Коновалова

«28» августа 2020г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (для детей с 11 лет и старше)

**КГОБУ 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	8,4	24,0	189,3	0,2	0,8	0	1,4	160,2	53,1	162,9	1,5	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)	40	9,5	12,2	0	150	0	0,3	0,1	0,1	392	20	232	0,3	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:	507	19,8	21,3	68,7	544,1	0,3	4,1	0,1	1,5	574,0	98,5	458,3	4,0			
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	250/5	5,7	12,1	17,6	164,8	0,1	12,5	0,3	2,6	58,0	40,8	128,3	2,6	62	2012	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,4	114,7	0,1	0,4	0	0,4	43,2	57,7	252,0	0,8	245	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,0	8,1	28,7	191,1	0,2	13,9	0,1	0,4	50,4	39,2	114,6	1,5	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		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:	915	35,5	34,7	140,8	939,7	0,5	113,6	0,4	5,1	181,3	160,8	582,9	8,7			
Всего за день:		55,8	56,4	221,9	1540,2	0,8	123,7	0,5	7,0	778,1	273,7	1060,4	15,1			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САША 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	
СОФЕЙНЫЙ 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)	15	0,15	12,45	0,15	112,54	0	0	0,1	0,15	1,5	0	3	0	13	2008	
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	27,4	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	485	12,45	21,95	74,55	576,14	0,1	1,0	0,1	2,45	242,3	57,1	242,0	2,1			
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																
ТОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	11,5	9,7	28,7	260,4	0,3	5,1	0,2	5,0	46,2	46,1	132,1	2,9	81	2012	
ТЕЧЕНЬ 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	
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	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	
СЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	880	35,22	31,32	145,44	957,0	0,48	104,3	0,38	7,82	106,8	142,8	409,67	8,45			
Всего за день:		52,15	54,76	226,26	1592,90	0,61	106,05	0,48	10,27	534,36	220,82	789,12	10,55			

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	Са, 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)	30	7,1	9,1	0	112,5	0	0,2	0,1	0,1	294	15	174	0,2	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:	480	16,92	19,16	68,28	525,54	0,04	1,7	0,11	1,0	528,8	52,5	374,5	2,2			
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																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	10,1	16,6	131,8	0	17,2	0	4,3	44,7	13,2	24,9	0,8	35	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,5	9,13	25,88	176,88	0	0	0	0	0	0	0	0	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,78	18,21	36,82	406,62	0,11	14,62	0,29	5,85	49,17	49,17	249,81	15,94	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	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:	790	36,98	37,84	118,50	900,80	0,21	112,22	0,49	11,05	129,97	88,37	309,51	18,84			
Всего за день:		54,80	57,00	225,38	1519,84	0,25	120,72	1,10	12,05	692,77	157,87	714,61	21,34			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	30,6	16,1	47,4	510,8	0,1	0,4	0,1	2,4	317,0	42,5	365,5	0,9	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:	397	30,9	16,2	62,6	572,8	0,1	3,4	0,1	2,4	325,0	47,5	375,5	1,9			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6		2008	
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	12,1	17,6	164,8	0,1	12,5	0,3	2,6	58,0	40,8	128,3	2,6	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	60/40	4,4	10,5	8,9	126,0	0	1,4	0	2,4	15,7	15,0	80,6	1,3	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	70	4	0,5	25,9	124,6	0,1	0	0	1,3	11	11,6	53,2	2,4		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:	935	21,0	40,1	139,7	911,7	0,44	113,7	0,8	6,7	206,7	139,0	439,1	9,5		2008	
Всего за день:		53,3	56,6	214,5	1549,0	0,64	207,1	0,9	9,4	582,7	206,0	849,1	11,9			

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	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	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	70	5,6	0,7	34,4	166,6	0,1	0	0	0	16,1	23,8	62,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	420	25,0	28,3	52,5	568,7	0,2	0,5	0,2	1,6	187,5	61,8	382,7	4,7		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (ЧЕРЕШНЯ ИЛИ АНАНАС)	130	0,4	0	44,4	180,0	0	15,4	0	0	16,0	10,7	12	0,8	377	2012
Итого за прием пищи:	130	0,4	0	44,4	180,0	0	15,4	0	0	16,0	10,7	12	0,8		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	250	5,6	9,0	19,8	156,9	0,1	6,6	0,2	1,9	27,8	32,6	139,2	2,0	80	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,9	8,9	15	189,5	0,1	0,1	0	3,6	32,3	44,3	185,3	1,4	239	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,43	6,22	47,08	262,28	0,05	0	0,05	1,25	11,04	31,75	96,64	0	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,6	4,0	3,6	43,0	0	1,0	0,3	0	10,9	7,0	13,7	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	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		
Итого за прием пищи:	890	29,43	28,82	137,88	904,98	0,35	105,7	0,85	8,55	130,44	159,55	514,04	7,6		2008
Всего за день:		54,83	57,12	234,78	1653,68	0,55	121,6	1,05	10,15	333,94	232,05	908,74	13,1		

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	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)	30	7,1	9,1	0	112,5	0	0,2	0,1	0,1	294	15	174	0,2	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 САХАРНОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,1	22,5	96,4	676,7	0,04	1,7	0,11	0,9	545,7	72,5	440,1	3,0			
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		2008	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	7,6	3,4	86,3	0	16,0	0,1	3,4	17,6	15,5	32,8	1,0	23	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,38	3,63	13,25	108,63	0	0,75	0,25	0,75	18,25	21,75	136,38	2	83	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,88	15	3,5	130,63	0	0,75	0,25	0,75	18,25	21,75	136,38	2	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,68	5,65	42,15	234,81	0,11	0	0	1,36	10,4	8,36	46,1	1,02	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	905	30,54	32,58	118,70	806,47	0,21	98,30	0,60	7,86	80,40	82,06	414,46	9,22			
Всего за день:		52,44	57,58	219,60	1539,67	0,25	100,70	0,71	8,76	746,10	168,56	949,56	12,22			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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	130	15,02	19,62	2,83	294,74	0,09	0	0,29	5,1	119,03	19,84	257,89	2,83	214	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	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	40	3,1	0,2	15,6	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		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:	477	28,22	39,02	56,23	753,74	0,29	3	0,29	5,9	167,03	56,64	428,69	6,43		
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	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	8,8	3,5	38,4	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 ПЛОДОВО-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	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	810	27,08	18,28	128,9	723,86	0,1	101,1	0,3	2,2	59,3	46,7	145,8	4,6		
Всего за день:		56,20	57,30	223,73	1571,10	0,39	110,9	1,09	8,1	260,33	120,34	605,09	11,33		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	30,4	15,8	45,6	500,5	0,1	0,4	0,1	2,4	307,9	41,5	359,2	0,9	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:	390	32,5	18,2	62,8	604,0	0,1	0,9	0,1	2,4	417,8	58,3	441,6	1,2			
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	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,25	7,63	33	146,63	0	0	0	0	0	0	0	0	91	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	9,64	17,69	24,61	312,68	0	0	0	0	0	0	0	0	305	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,55	4,58	46,73	205,38	0,03	0	0,03	0,3	10,97	25,92	77,76	0,6	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	2,8	2,5	32,1	0	0,7	0,1	0	8,2	5,5	10,3	0,2	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	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:	860	22,44	39,30	151,44	965,59	0,13	86,0	0,43	1,2	83,97	67,92	148,76	3,4			
Всего за день:		56,14	57,80	224,74	1625,49	0,33	164,9	0,53	3,9	545,97	143,12	620,26	5,0			

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	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	24,78	133,87	0,04	1	0,01	0	120,88	13,99	89,91	1	433	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	27,4	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,1	18,8	82,28	604,57	0,14	1,7	0,11	1,7	543,18	77,69	437,61	3,0			
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	70	0,6	0,1	1,8	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,4	0,7		2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	3,9	16,6	154,7	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2012	
ПЛОВ С МЯСОМ	240	19,93	29,49	63,42	497,77	0,1	1,2	0,86	9,59	33,57	68,34	293,76	3,6	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	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	830	35,03	34,09	133,72	908,97	0,2	88,6	1,06	11,19	91,17	109,84	384,06	7,6			
Всего за день:		56,93	55,39	220,50	1570,04	0,34	91,0	1,17	12,89	754,35	201,53	916,67	10,6			

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	Ca, 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)	13	0,13	10,88	0,13	98,25	0	0	0,09	0,13	1,3	0	2,63	0	13	2008	
БАТОН	80	6,4	0,8	39,3	190,4	0,1	0	0	0	18,4	27,2	71,2	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	16,43	19,58	81,63	620,95	0,2	3,2	0,09	1,13	131,5	75,1	233,73	3,6			
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	250	9,13	11	25	209,88	0	0	0	0	0	0	0	0	109	2008	
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/14	19,94	15,03	51,04	343,73	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	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	884	35,17	36,73	130,84	906,31	0,14	98,4	0,3	6,4	65,5	47,7	89,9	4,2			
Всего за день:		52,10	56,81	231,47	1583,66	0,34	113,6	0,39	8,33	216,2	132,4	336,83	10,4			

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	549,9	575,2	2 266,9	15 934,9	4,7	1 261,1	7,9	92,3	5 605,0	1 909,5	7 913,3	123,0
Среднее значение за период	39,28	41,08	161,92	1138,21	0,34	90,08	0,57	6,59	400,36	136,39	565,23	8,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,80	32,48	53,72									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
Меню завтрак, обед 11 и ст.	466	134	870