

Меню

День:

1

вариант 1

Возрастная категория		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	5,48	6,15	21,29	146,29	0,11	0,00	15,00	1,58	30,75	85,50	15,75	0,45
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		19,06	17,04	82,15	551,39	0,30	2,54	103,00	3,00	309,35	425,60	59,45	3,52
	обед													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08	17,22	17,13	11,633	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
268	Биточки из куриного филе,соус	90/50	14,56	7,9	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
143	Рагу из овощей	150	2,655	12,4	12,9	213	0,09	18,765	69	3,015	55,74	67,5	24,39	0,9
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Вафли	30	2,12	5,6	18,6	156								
	Итого:		32,185	39,38	140,62	1015	0,451	84,865	69	8,26	276,96	404,53	117,32	8,64
	Всего:		51,24	56,42	222,77	1566,39	0,75	87,41	172,00	11,25	586,31	830,13	176,77	12,16

Меню

День:

2

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Горошек зеленый	20	1	0,04	1,7	11	0,02	1,9	5,4	0	4	13,4	3,4	0,2
210	Омлет натуральный	116	10,8	19,2	2,02	224	0,08	0,2	300,1	0,58	79,7	174,6	20	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8								
	Итого:		19,41	24,33	70,38	576,2	0,239	18,4	325,5	1,3	240,1	341,6	65,6	5,8
	обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,1	35	46	13	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
260	Гуляш	90	12,33	8,865	2,9	217,13	0,1125	0,87	0	0,24	106,2	139,6125	4,1625	0,405
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		28,33	25,22	136,07	938,09	0,48	31,77	30,70	3,68	327,40	612,81	120,98	5,25
	Всего:		47,74	49,55	206,45	1514,29	0,72	50,17	356,20	4,98	567,50	954,41	186,58	11,05

Меню

День:

3

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (перец болгар)	30	0,39	0,03	1,47	7,8	0,024	60	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
139 УР	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	14,15	10,06	2,13	102,52	0,13	1,32			33,1			0,04
312	Пюре картофельное	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	35	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		24,73	18,72	84,48	563,57	35,382	107,12	7	2,08	192,1	249,4	59,8	3,74
	обед													
53	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9	0,05	6,7	0	1,9	28,3	41,6	18,4	1,3
101	Суп картофельный с крупой	200	3,93	4,9	16,84	120,88	0,08	7,12	17	0,1	6,84	156	3,83	0,97
250	Бефстроганов	90	13,32	14,6	3,87	121,5	0,18	0,72	0	0,23	17,1	190	20,7	1
203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		31,18	31,33	142,38	865,88	0,551	129,54	17	4,87	108,74	563,2	129,73	7,41
	Всего:		55,91	50,05	226,86	1429,45	35,933	236,66	24	6,95	300,84	812,6	189,53	11,15

Меню

День:

4

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком (джемом)	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	35	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		22,54	19,09	93,3	651	35,28	40,7	136	3,1	308	465	73	3
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза,	100	3,7	9,3	3,7	111	0,05	7,6	17,13333	2,6	27	35,3	17	0,9
88	ЩИ из свежей капусты с	200	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		29,27	31,3	104,94	828,8	0,416	56,77	34,13333	5,14	288,7	489,3	99,3	9,45
	Всего:		51,81	50,39	198,24	1479,8	35,696	97,47	170,1333	8,24	596,7	954,3	172,3	12,45

Меню

День:

5

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е		Р	Mg	Fe
	завтрак													
268/311	Биточки мясные, соус сметанный с томатом	90/50	8,2	8,72	9,84	173,60	0,16	0,16	16,00	0,48	35,20	121,00	13,20	0,96
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	0,068	0,1904	97,92	0,91	250,92	171,77	17,272	1,0472
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		22,75	23,44	87,60	668,14	0,34	22,55	113,92	2,21	340,72	369,87	69,17	8,38
	обед													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08	17,217	17,13	11,633	0,8
96	Рассольник "Ленинградский"	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
255	Печень по-строгановски	90	11,9	10,2	3,2	153,9	0,18	5,05	5204	3,1	29,9	215,4	15,7	4,5
52**	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,6	122,85	0,17	25,3	0	5,5	16,3	94,6	35,3	15,9
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		26,23	27,63	121,18	853,55	0,658	67,25	5221	12,42	282,62	625,3	145,86	24,84
	Всего:		48,98	51,07	208,78	1521,69	1,00	89,80	5334,92	14,63	623,34	995,17	215,04	33,22

Меню

День:

6

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,50	8,10	32,21	220,50	0,05	0,72	41,10	0,17	98,00	118,10	27,30	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		17,87	15,04	117,95	675,80	0,25	17,92	141,10	2,23	160,60	326,00	106,80	4,92
	обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,4667	0,55	15	0,8
108	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,03	139,6	0,08	4,6	16,8	1,3	26,72	57,8	20,3	0,9
279/311	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	90/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Вафли	30	2,12	5,6	18,6	156								
	Итого:		26,02	32,1	128,9	922,09	0,417	46	17,4	4,03	175,87	401,55	109,1	6,06
	Всего:		43,89	47,14	246,85	1597,89	0,67	63,92	158,50	6,26	336,47	727,55	215,90	10,98

Меню

День:

7

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,5	0,03	9	0,024	1,5	16,5	19,4	12,4	
211	Омлет с сыром	120	14,3	23,4	2,1	278	0,08	0,26	2,9	0,6	208	250	17,4	2,2
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		21	31,57	55,7	600,3	0,279	26,66	38,924	2,92	341,1	492	74	7,77
	обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	0,6	1,8	53,93	0,03333	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
96	Рассольник "Ленинградский"	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
139 УР	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	14,15	10,06	2,13	102,52	0,13	1,32			33,1			0,04
312	Пюре картофельное	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		32,20	25,08	141,63	879,60	0,67	144,82	37,7	19,59	440,3	544,7	106,23	5,56
	Всего:		53,20	56,65	197,33	1479,90	0,94	171,48	76,62	22,51	781,40	1036,70	180,23	13,33

Меню

День:

8

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		21,31	20,28	77,04	582,95	0,146	12,14	3	2,6	106	244,2	41,4	3,03
	обед													
49	Салат из витаминный(капуста, морковь, перец болгарский,	100	2,50	6,2	22,1	80,6	0,04	31,5	0	2,08333333	32	17,1	18,4	0
97	Суп картофельный	200	3,93	4,9	16,84	120,88	0,08	7,12	17	0,1	6,84	156	3,83	0,97
250	Филе куриное запеченное	90	11,8	15,2	14,3	239,6								
203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	35	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		28,51	33,18	143,01	877,28	35,34	102,12	17,00	3,72	184,04	380,30	85,73	4,91
	Всего:		49,82	53,46	220,05	1460,23	35,48	114,26	20,00	6,32	290,04	624,50	127,13	7,94

Меню

День:

9

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	19,4	17,4	32,6	215,6	0,07	0,19			128,6	210,3	23,4	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		24,2	19,4	94,2	497,6	0,19	22,39	0	1,2	186,6	274,3	53,4	6,7
	обед													
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,5	0,03	9	0,024	1,5	16,5	19,4	12,4	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		26,19	33,18	147,36	926,14	0,458	47,76	17,024	4,77	279,3	522,6	103,92	4,21
	Всего:		50,39	52,58	241,56	1423,74	0,648	70,15	17,024	5,97	465,9	796,9	157,32	10,91

Меню

День:

10

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (перец болгарский)	30	0,39	0,03	1,47	7,8	0,024	60	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
260	Гуляш	90	12,33	8,87	2,95	217,13	0,11	0,87	0	0,24	106,20	139,61	4,16	0,41
203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		22,28	17,14	83,53	634,525	0,34	77,2	0,1	1,6	275,8	336,8	55,863	5,735
	обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,4667	0,55	15	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
268/311	Котлеты мясные, соус сметанный с томатом	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		27,35	27,15	125,41	825,99	0,629	162,36	16,6	18,83	370,47	598,15	134,6	6,68
	Всего:		49,63	44,29	208,94	1460,52	0,969	239,56	16,7	20,43	646,27	934,95	190,46	12,415

Меню

День:

11

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Горошек зеленый	20	1,00	0,04	1,70	11,00	0,02	1,90	5,40	0,00	4,00	13,40	3,40	0,20
279/311	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	90/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
312	Пюре картофельное	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		19,94	17,67	70,16	528,20	0,32	9,90	45,40	1,26	184,38	374,50	61,90	3,69
	обед													
24,00	Салат из свежих помидоров и	100	1,55	5,10	4,80	72,33	0,04	8,20	0,00	0,40	1,90	3,40	1,60	0,73
41Урал 2004	Суп-уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	9,64	0		21,3			0,96
250	Бефстроганов	90	13,32	14,6	3,87	121,5	0,18	0,72	0	0,23	17,1	190	20,7	1
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,5	4,3	31,8	183,63	0,04	0	0	0,06	19,3	154,9	19	0,87
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8								
	Итого:		31,89	31,78	165,53	898,66	0,598	150,56	0	18,83	150,8	518,5	104,7	6,90
	Всего:		51,83	49,45	235,69	1426,86	0,92	160,46	45,40	20,09	335,18	893,00	166,60	10,59

Меню

День:

12

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	5,48	6,15	21,29	146,29	0,11	0,00	15,00	1,58	30,75	85,50	15,75	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		20,63	16,84	98,15	610,99	0,309	11,44	87	3,295	357,15	384,6	89,45	3,15
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза,	100	3,7	9,3	3,7	111	0,05	7,6	17,13333	2,6	27	35,3	17	0,9
88	Щи из свежей капусты с	200	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
438 Лапшин	Азу	200	17,8	9,6	19,4	242								
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Вафли	30	2,12	5,6	18,6	156								
	Итого:		31,9	30,58	97,32	820,8	0,306	34,33	34,13333	3,64	212,2	374,5	72,6	4,74
	Всего:		52,53	47,42	195,47	1431,79	0,62	45,77	121,13	6,94	569,35	759,10	162,05	7,89

Меню

День:

13

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	7
	завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (перец болгар.)	30	0,39	0,03	1,47	7,8	0,024	60	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
250	Бефстроганов	90	13,32	14,6	3,87	121,5	0,18	0,72	0	0,23	17,1	190	20,7	1
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		24,2	24,81	98,37	632,94	0,452	77,92	3	3,06	125,8	472,9	82,5	7,5
	обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,1	35	46	13	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,2	12,3	84,8	0,09	8,9	0	1	23,7	57,8	23,7	0,9
268/311	Котлеты мясные, соус сметанный с томатом	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
143	Рагу из овощей	150	2,7	16,5	12,9	213	0,09	18,8	0,07	3	55,7	67,5	24,4	0,9
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		20,30	29,55	134,46	881,93	0,58	58,96	29,77	7,32	184,8	458,5	159,7	6,9
	Всего:		44,50	54,36	232,83	1514,87	1	136,88	32,77	10,38	310,6	931,4	242,2	14,4

Меню

День:

14

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	0,44	0,08	2,24	11,60	0,02	0,36	0	0,02	0,60	9,20	0,26	0,06
279/311	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	90/50	8,90	8,74	12,10	168,40	0,02	0,00	0	0,54	27,48	71,00	7,80	0,22
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	0,07	0,19	97,92	0,91	250,92	171,77	17,27	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	2,20	0	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Итого:		23,09	22,66	68,66	568,94	0,15	2,39	97,92	1,87	297,00	297,87	45,77	3,24
	обед													
25	Салат из свежих помидоров и	100	0,80	5,20	5,80	73,10	0,04	8,4	0	0,5	19,7	19,6	16,3	1,3
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
260	Гуляш	90	12,33	8,87	2,9475	217,13	0,11	0,87	0,00	0,24	106,20	139,61	4,1625	0,405
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
345	Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		26,31	28,92	130,97	926,17	0,47	164,77	17	19,14	461,4	574,41	114,48	6,345
	Всего:		49,40	51,58	199,62	1495,11	0,61	167,16	114,92	21,01	758,4	872,2805	160,25	9,58

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	25	0,02	0,03	0,5	3	0,05	1,2	0	0,03	4,2	7,5	3,5	0,13
440	Говядина, тушенная с капустой	200	14,1	14,22	20,7	284,62	0,06	0,12	58,18	1,32	40,3	125,74	23,1	1,8
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	35	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		20,06	18,24	63,16	522,92	35,234	41,72	94,18	2,07	172,1	356,34	68,3	4,3
	обед													
67	Винегрет овощной	100	1,30	10,67	7,17	126,17	0,05	7,00	0,00	2,10	23,50	40,17	18,17	0,78
96	Рассольник "Ленинградский"	200	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
348	Компот из плодов или ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		25,23	37,35	123,65	920,17	0,57	66,26	17,00	4,32	435,30	566,37	84,70	7,19
	Всего:		45,29	55,59	186,81	1443,09	35,81	107,98	111,18	6,39	607,40	922,71	153,00	11,49