

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		
6 ДЕНЬ															
Рацион 1															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	12.4	13.8	44.2	298.6	0.06	0.52	0.06	1.11	112.65	17.55	100.30	0.41	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.4	0.0	13.4	56.3	0.00	1.21	0.00	0.00	17.33	8.45	12.55	1.17	377	2011
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4.4	7.2	33.6	216.7	0.08	0.06	0.03	0.31	86.42	26.23	76.56	1.04	406	2011
Итого за прием пищи:	537	21.5	22.4	120.2	717.1	0.22	1.79	0.09	1.86	227.59	61.23	232.80	3.82		
7 ДЕНЬ															
Рацион 1															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.6	3.6	1.9	43.2	0.02	5.47	0.08	1.72	18.91	10.40	18.28	0.55	24	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	14.7	16.9	36.0	325.3	0.07	0.06	0.06	1.27	172.67	14.56	123.89	1.19	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	520	21.9	22.3	95.1	638.3	0.22	7.13	0.14	3.87	218.98	44.96	215.58	6.26		
8 ДЕНЬ															
Рацион 1															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	230	10.8	13.6	32.4	205.8	0.07	0.83	0.06	0.15	171.77	26.03	148.82	0.69	121	2011
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	4.8	1.3	22.5	162.1	0.01	0.19	0.48	0.00	63.94	8.99	58.87	0.32	383	211
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.4	20.6	179.6	0.04	0.00	0.07	0.22	8.80	5.20	27.90	0.42	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	20.0	24.5	84.0	588.3	0.16	1.02	0.61	0.81	248.11	44.02	252.99	2.23		
9 ДЕНЬ															
Рацион 1															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/30	12.6	14.0	8.9	212.0	0.09	1.39	0.24	2.08	83.61	19.40	187.94	2.10	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.4	0.0	13.4	56.3	0.00	1.21	0.00	0.00	17.33	8.45	12.55	1.17	377	2011
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	65	3.8	3.1	48.8	237.9	0.05	0.00	0.00	0.00	7.15	5.85	32.50	0.52		2008
Итого за прием пищи:	502	22.4	18.6	108.6	692.6	0.26	2.60	0.24	2.96	122.89	46.51	293.79	5.79		
10 ДЕНЬ															
Рацион 1															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	16.3	18.6	59.4	382.2	0.07	3.06	0.04	2.24	128.43	21.02	120.00	0.63	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	13.3	54.4	0.00	0.07	0.00	0.00	15.91	8.53	12.61	1.25	376	2011
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	500	20.0	20.2	103.1	588.4	0.14	13.12	0.04	2.87	167.94	42.75	169.60	4.48		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	216.2	218.4	990.0	6,332.2	2.07	49.02	2.05	23.91	2,140.02	540.84	2,491.89	44.12
Среднее значение за период	21.6	21.8	99.0	633.2	0.21	4.90	0.20	2.39	214.00	54.08	249.19	4.41

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	511