

растная категория: 7 - 11 лет

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		
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,9	22,3	44,4	416,5	0,10	0,10	0,30	1,90	55,30	13,90	106,40	1,10	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/7/10	0,2	0,0	14,1	55,8	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	847	16,4	24,8	144,9	871,7	0,20	25,30	0,40	1,90	105,80	123,90	211,70	5,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	2,1	2,8	35,5	0,00	19,90	0,20	1,20	26,50	14,80	19,80	0,80	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	9,3	15,0	183,9	0,10	12,50	0,30	1,80	61,00	40,80	127,00	2,70	62	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	90	20,8	23,4	0,5	295,9	0,10	1,10	0,10	0,30	18,90	20,00	178,30	1,70	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	113,1	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342.2	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	1020	44,1	42,1	139,9	1 119,9	0,60	62,00	0,60	4,50	225,40	197,40	550,10	9,70		
Всего за день:		60,5	66,9	284,8	1 991,6	0,80	87,30	1,00	6,40	331,20	321,30	761,80	15,50		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,0	12,8	41,4	313,9	0,10	0,20	0,20	1,70	70,40	18,70	108,50	1,20		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7,8	7,7	115,3	0,00	0,10	0,00	0,10	91,50	5,50	60,80	0,30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,5	5,3	19,5	153,6	0,00	1,00	0,00	0,00	208,30	36,20	165,20	0,90	382	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	153,0	0,00	0,60	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	520	24,7	36,9	111,7	880,4	0,20	1,90	0,20	2,80	521,40	92,10	486,60	4,00		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,7	4,7	57,0	0,00	4,70	0,40	1,80	14,90	13,80	30,80	0,60	39	2011
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	250	4,0	5,7	10,4	109,0	0,17	23,00	0,31	1,70	53,00	73,00	103,00	2,10	86	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	18,00	120,90	179,80	4,20	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	770	29,6	31,2	101,2	803,0	0,37	27,70	0,71	8,80	113,40	236,00	473,20	9,80		
Всего за день:		54,3	68,1	212,9	1 683,4	0,57	29,60	0,91	11,60	634,80	328,10	959,80	13,80		

3 ДЕНЬ

Завтрак

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	0,7	2,6	1,3	31,8	0,00	6,90	0,10	1,30	26,40	14,30	22,10	0,50	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,7	13,3	30,8	286,5	0,10	0,10	0,10	1,10	216,50	16,30	141,50	1,00	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	6,1	22,4	173,3	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	705	25,2	24,4	106,1	756,8	0,30	134,10	0,20	4,20	569,70	111,40	393,30	3,80		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,1	2,2	40,1	0,00	35,00	0,10	1,60	12,10	9,20	13,10	0,60	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	140	18,5	12,3	13,3	236,1	0,10	0,80	0,00	0,60	85,10	61,90	282,60	2,00	254	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	870	30,0	27,4	91,7	731,7	0,38	60,90	0,32	2,70	198,70	141,80	489,90	7,70		
Всего за день:		55,2	51,8	197,8	1 488,5	0,68	195,00	0,52	6,90	768,40	253,20	883,20	11,50		

4 ДЕНЬ

Завтрак

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,5	3,5	300,0	0,10	0,30	0,40	2,50	112,40	17,50	220,40	2,40	223	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,8	4,3	2,4	53,1	0,00	17,40	0,20	2,20	23,20	13,00	17,40	0,70	23	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	790	26,7	36,5	55,1	666,8	0,30	43,10	0,70	5,70	427,90	83,10	500,60	5,20		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,0	0,00	10,30	0,00	1,40	26,80	8,00	14,90	0,60	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый	250	10,6	22,8	13,8	304,2	0,30	13,20	0,10	3,00	69,00	56,30	148,50	2,90	85	2011
ПЛОВ	240	27,3	27,9	42,2	528,5	0,10	1,80	0,20	4,40	28,90	57,70	283,20	3,70	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	6,70	30,50	1,40		2008
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
Итого за прием пищи:	830	44,9	55,4	122,4	1 169,1	0,50	25,80	0,30	9,60	153,10	138,20	517,10	9,80		
Всего за день:		71,6	91,9	177,5	1 835,9	0,80	68,90	1,00	15,30	581,00	221,30	1 017,70	15,00		

5 ДЕНЬ

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011
Итого за прием пищи:	975	20,4	30,0	130,4	986,8	0,33	85,50	0,32	2,02	657,23	145,50	726,43	8,51		

Обед

САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦОМ	80	0,8	4,9	1,8	54,4	0,00	9,20	0,10	2,20	35,20	19,10	29,40	0,70	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	14,2	6,5	20,2	197,7	0,20	7,00	0,30	1,70	43,70	43,10	188,40	1,50	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,1	11,9	19,0	285,1	0,30	22,30	6,70	4,90	32,00	46,30	323,20	6,90	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	860	43,5	25,5	90,1	790,5	0,80	46,50	7,20	9,50	140,30	143,60	663,70	12,20		
Всего за день:		63,9	55,5	220,5	1 777,3	1,13	132,00	7,52	11,52	797,53	289,10	1 390,13	20,71		

6 ДЕНЬ

Завтрак

БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,1	23,2	38,9	399,2	0,10	0,10	0,30	2,40	54,00	12,80	100,20	1,00	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,2	5,1	26,8	178,7	0,00	1,00	0,00	0,00	197,30	35,00	157,30	0,90	382	2011
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	750	23,5	32,9	134,9	956,3	0,20	23,20	0,40	2,40	455,70	162,20	484,80	3,60		

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	13,9	112,2	0,00	25,30	0,00	2,10	48,60	17,80	41,40	0,90	47	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	11,8	15,1	207,4	0,10	12,50	0,30	2,60	59,80	40,80	127,70	2,60	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	9,6	10,6	8,4	172,8	0,00	0,80	0,00	1,20	20,30	13,00	90,40	1,30	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,2	4,5	23,7	152,1	0,20	10,50	0,00	0,20	69,10	33,30	105,50	1,30	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342,2	2011
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1080	31,2	34,0	140,4	1 004,4	0,40	372,10	0,50	7,00	261,30	137,90	493,60	10,50		
Всего за день:		54,7	66,9	275,3	1 960,7	0,60	395,30	0,90	9,40	717,00	300,10	978,40	14,10		

7 ДЕНЬ

Завтрак

ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	310	12,3	6,2	75,7	412,1	0,90	1,30	0,60	0,20	258,20	39,70	180,70	14,20	179	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,6	0,7	15,0	68,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	1,80	6,50	0,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338	2011
Итого за прием пищи:	800	19,1	16,4	143,7	805,4	1,00	81,30	0,70	1,10	348,10	101,10	290,70	19,60		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	63,6	0,03	34,80	0,10	3,06	12,00	9,00	13,20	0,54	25	2008
СОУПЧИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	13,9	12,7	13,1	222,5	0,10	6,30	0,30	0,90	38,30	35,30	157,60	2,30	74	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	52,20	30,60	194,40	1,80	307	2008
МАКАРОНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)	150	2,7	3,2	11,1	85,5	0,00	8,70	0,50	0,50	58,50	25,70	62,30	0,80	339	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	349	2011
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	970	52,1	32,7	83,8	860,6	0,40	67,10	1,01	5,52	365,30	136,70	635,10	7,24		
Всего за день:		71,2	49,1	227,5	1 666,0	1,40	148,40	1,71	6,62	713,40	237,80	925,80	26,84		

8 ДЕНЬ

Завтрак

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,8	13,1	32,6	296,8	0,10	0,10	0,10	1,20	252,50	18,30	159,60	1,20	204	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,00	10,00	0,00	1,60	11,00	9,70	20,60	0,60	24	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	22,6	166,4	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011
Итого за прием пищи:	680	28,5	28,2	89,3	733,8	0,20	12,60	0,20	3,30	741,60	95,10	581,40	3,70		

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	63	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21,4	17,6	9,0	280,0	0,18	4,00	0,12	5,20	48,00	40,00	212,00	1,80	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	436	2008
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	К/К	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	1115	40,3	29,7	131,7	958,4	0,80	191,50	2,19	8,00	301,10	228,00	599,30	8,80		
Всего за день:		68,8	57,9	221,0	1 692,2	1,00	204,10	2,39	11,30	1 042,70	323,10	1 180,70	12,50		

9 ДЕНЬ

Завтрак

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10,8	18,1	7,2	235,7	0,00	1,00	0,30	1,80	105,60	18,30	176,50	1,70	219	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	377	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	338	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	872	25,0	24,2	108,9	787,3	0,40	11,50	0,50	2,70	391,80	141,90	495,80	5,50		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,0	4,3	40,1	0,00	10,30	0,00	0,90	26,80	8,00	14,80	0,60	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	15,1	5,3	12,4	164,0	0,30	62,00	0,30	0,90	64,90	61,60	226,30	1,50	96	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,8	7,6	1,8	171,2	0,20	13,20	6,20	2,60	14,40	15,50	256,50	5,60	261	2011

КРУПЯНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	19,90	121,00	180,20	4,20	171,1	2011
ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	850	49,5	23,6	118,5	915,2	0,90	87,10	6,50	9,60	155,40	226,80	755,50	16,20		
Всего за день:		74,5	47,8	227,4	1 702,5	1,30	98,60	7,00	12,30	547,20	368,70	1 251,30	21,70		

10 ДЕНЬ

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	185/0/15	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	560	15,6	34,7	99,1	879,6	0,13	0,80	0,22	1,62	551,23	89,70	624,63	3,21		

Обед

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,0	6,2	2,2	68,1	0,00	11,60	0,10	2,90	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,7	3,2	20,7	163,1	0,20	7,00	0,30	1,10	43,80	42,30	182,10	1,40	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	3,6	3,5	14,5	106,1	0,00	11,20	0,70	0,50	74,00	32,80	80,90	1,30	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	900	37,3	28,7	103,8	824,0	0,30	30,30	1,10	6,40	203,90	138,90	513,50	9,20		
Всего за день:		52,9	63,4	202,9	1 703,6	0,43	31,10	1,32	8,02	755,13	228,60	1 138,13	12,41		

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	627,7	619,4	2 247,6	17 501,6	8,71	1 390,30	24,27	99,36	6 888,36	2 871,30	10 486,96	164,06
Среднее значение за период	62,8	61,9	224,8	1 750,2	0,87	139,03	2,43	9,94	688,84	287,13	1 048,70	16,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	31,8	53,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	750	927