

Основное (оптимизированное) меню для питания детей в режиме чрезвычайной ситуации

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	#####	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00	ПП	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	620	17,36	21,69	89,19	569,71	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	#####	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,63	13,00	20,65	258,50	7,32	0,16	0,14	0,28	1,64	0,00	0,27	0,60	4,17	12,54	37,55	0,00	0,10	103- чс	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256- чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	830	47,16	41,79	114,37	988,65	12,97	0,56	0,44	0,40	11,94	0,08	0,27	1,07	10,12	65,78	#####	0,00	0,13		
Всего за день:		64,52	63,48	203,56	1 558,36	23,45	0,84	0,74	0,48	15,13	0,26	0,27	1,31	11,63	98,64	#####	0,00	0,18		

2 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	14,70	16,79	98,74	593,57	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	#####	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	150/90	18,12	22,56	15,59	329,53	9,07	0,10	0,21	0,66	0,62	0,13	0,00	0,23	3,74	12,88	57,62	0,00	0,05	342- час	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	34,76	26,21	91,67	743,96	34,63	0,41	0,46	1,02	5,38	0,13	0,00	0,95	7,91	57,53	#####	0,00	0,10		
Всего за день:		49,46	43,00	190,41	1 337,53	46,12	0,67	0,62	1,59	8,31	0,25	0,00	1,30	9,97	92,86	#####	0,01	0,14		

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	#####	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	#####	0,00	0,01	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	650	18,59	17,49	92,45	581,76	22,79	0,24	0,47	0,09	2,61	0,10	0,20	0,24	2,05	29,42	#####	0,00	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,05	0,06	1,75	13,39	7,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	25,92	0,00	0,01	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	240	22,54	27,04	37,41	445,58	2,34	0,12	0,16	0,32	5,35	0,00	0,42	0,64	5,76	16,10	27,07	0,01	0,16	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	40,19	32,31	96,17	805,88	20,99	0,36	0,38	0,61	9,26	0,08	0,42	1,17	9,56	54,87	#####	0,01	0,22		
Всего за день:		58,78	49,80	188,62	1 387,64	43,78	0,60	0,85	0,70	11,87	0,18	0,62	1,41	11,61	84,29	#####	0,01	0,25		

4 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЫ	150/50	8,19	19,05	106,26	604,06	8,00	0,01	0,02	0,03	0,95	0,08	0,00	0,00	0,04	0,00	10,41	0,00	0,00	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	14,51	20,14	159,74	851,52	19,60	0,16	0,10	0,04	3,02	0,08	0,00	0,26	1,20	22,00	52,69	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	19,21	16,36	22,81	303,98	7,77	0,22	0,17	0,33	2,71	0,00	0,27	0,53	4,28	11,17	65,34	0,01	0,11	102- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	43,14	37,77	115,85	970,43	11,28	0,43	0,36	0,38	7,48	0,08	0,27	0,76	8,03	47,37	#####	0,02	0,14		
Всего за день:		57,65	57,91	275,59	1 821,95	30,88	0,59	0,46	0,42	10,50	0,16	0,27	1,02	9,23	69,37	#####	0,02	0,16		

5 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	15,64	38,14	331,43	0,50	0,06	0,21	0,07	1,18	0,17	0,00	0,06	0,52	17,87	#####	0,00	0,01	181	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,97	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,71	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,09	0,02	0,19	0,05	0,12	1,80	#####	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	19,34	21,16	104,95	695,73	0,65	0,19	0,39	0,09	2,52	0,19	0,19	0,20	1,35	36,77	#####	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- час	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	26,94	29,36	83,76	711,92	22,09	0,36	0,35	0,86	4,62	0,16	0,00	0,68	5,75	50,85	#####	0,00	0,10		
Всего за день:		46,28	50,52	188,71	1 407,65	22,74	0,55	0,74	0,95	7,14	0,35	0,19	0,88	7,10	87,62	#####	0,00	0,12		

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	#####	0,00	0,03	182	2011
кондитерское изделие	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	620	17,36	21,69	89,19	569,71	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	#####	0,00	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- час	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	43,27	33,28	107,06	867,38	15,50	0,51	0,45	0,41	12,32	0,16	0,00	0,85	8,64	68,71	#####	0,00	0,07		
Всего за день:		60,63	54,97	196,25	1 437,09	25,98	0,79	0,75	0,49	15,51	0,34	0,00	1,09	10,15	#####	#####	0,00	0,12		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	230	5,90	10,05	77,81	386,91	0,22	0,06	0,06	0,05	0,52	0,17	0,00	0,11	1,04	11,36	32,34	0,01	0,03	196	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,82	10,74	123,49	607,37	1,82	0,18	0,12	0,05	1,96	0,17	0,00	0,29	1,90	31,36	58,62	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,48	3,08	19,30	147,07	7,08	0,14	0,16	0,26	3,53	0,00	0,00	0,45	2,95	15,69	28,53	0,00	0,03	101- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	34,51	24,70	102,38	776,12	24,79	0,38	0,36	0,40	8,72	0,08	0,00	0,75	7,00	56,89	#####	0,01	0,05		
Всего за день:		46,33	35,44	225,87	1 383,49	26,61	0,56	0,48	0,45	10,68	0,25	0,00	1,04	8,90	88,25	#####	0,02	0,09		

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	#####	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	650	15,50	14,29	83,31	502,08	22,63	0,20	0,33	0,07	2,52	0,08	0,00	0,19	1,81	29,42	#####	0,00	0,02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	6,42	66,60	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	27,66	34,55	97,68	804,27	25,09	0,36	0,37	0,97	4,62	0,16	0,00	0,68	5,94	50,85	#####	0,00	0,10		
Всего за день:		43,16	48,84	180,99	1 306,35	47,72	0,56	0,70	1,04	7,14	0,24	0,00	0,87	7,75	80,27	#####	0,00	0,12		

9 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	16,36	39,70	344,11	0,50	0,06	0,21	0,07	1,20	0,18	0,00	0,06	0,52	17,87	#####	0,00	0,01	181	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,44	8,36	35,77	235,30	0,00	0,05	0,04	0,04	0,47	0,16	0,01	0,00	0,39	11,05	10,23	0,01	0,01	467	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	11,82	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	19,37	25,25	113,78	754,86	5,30	0,21	0,29	0,11	3,11	0,34	0,01	0,16	1,63	48,72	#####	0,01	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77- чс	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ)	240	18,64	23,14	35,44	386,50	0,58	0,06	0,15	0,26	3,70	0,00	0,00	0,13	3,70	12,21	31,86	0,01	0,04	244- чс	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	35,09	26,73	110,70	794,68	13,54	0,35	0,40	0,53	8,29	0,00	0,00	0,81	7,67	52,66	#####	0,01	0,10		
Всего за день:		54,46	51,98	224,48	1 549,54	18,84	0,56	0,69	0,64	11,40	0,34	0,01	0,97	9,30	#####	#####	0,02	0,13		

10 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	14,70	16,79	98,74	593,57	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	#####	0,01	0,04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,38	6,24	22,33	163,48	7,05	0,17	0,08	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	1,09	8,43	54,03	0,01	0,04	102- чс	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,94	23,86	21,88	387,24	11,44	0,19	0,22	0,52	4,03	0,00	0,41	0,88	6,22	15,75	38,54	0,00	0,16	289- чс	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,58	4,60	29,79	178,44	0,00	0,10	0,04	0,02	0,11	0,08	0,00	0,25	1,03	15,01	42,14	0,02	0,04	171.3	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	980	39,38	35,40	119,74	956,11	22,09	0,59	0,41	0,80	8,40	0,08	0,41	1,47	9,34	64,09	#####	0,03	0,26			
Всего за день:			54,08	52,19	218,48	1 549,68	33,58	0,85	0,57	1,37	11,33	0,20	0,41	1,82	11,40	99,42	#####	0,04	0,30		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг
Итого за весь период	535,35	508,13	2 092,96	14 739,28	#####	6,57	6,60	8,13	#####	2,57	1,77	11,71	97,04	903,67	#####	0,12	1,61
Среднее значение за период	53,54	50,81	209,30	1 473,93	31,97	0,66	0,66	0,81	10,90	0,26	0,18	1,17	9,70	90,37	350,12	0,01	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,0	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	590	845