

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей в МКОУ Отрокская СОШ - филиал Д\С "Улыбка"

С отварными овощами

Сезон: Осень зима

Возрастная категория: с 3-7 лет

ДЕНЬ1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	100	3,02	2,8	9,12	73,8	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
		200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
3	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		60	3,672	11,328	21,93	204	0,072	0,048	0	13,95	0,93
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	ИТОГО	540	19,204	23,68	95,158	668,484	0,272	0,568	8,28	369,31	1,61
2-й ЗАВТРАК											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
7	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,67	9,17	4,33	115	0,03	0,03	9,83	27,3	0
		60	2,202	5,502	2,598	69	0,018	0,018	5,898	16,38	0
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	100	1,54	0,87	2,71	32,49	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44
		200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
110	Курица отварная	100	22,26	14,21		232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
		80	17,808	11,368		185,976	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0,001	9,49	3,03
		150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	0,0015	14,235	4,545
122	Кисель витаминизированный	100			9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	
		200			19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5		0			
	ИТОГО	740	34,64	26,34	90,958	764,966	0,984	7,519	46,9515	112,275	6,413
ПОЛДНИК											
131	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
141	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,95	33,77	201,05	0,14	0,16	1,81	75,7	1,453
		180	13,05	8,91	60,786	361,89	0,252	0,288	3,258	136,26	2,6154
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	ИТОГО	480	19,05	15,71	78,786	520,89	0,322	0,568	14,458	380,46	18,8154
	ВСЕГО		73,394	65,83	275,002	2000,34	1,588	8,665	71,6895	869,045	28,2384
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ2

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
66	Каша гречневая молочная жидкая	100	3,49	5,21	12,5	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
		200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
		60	2,736	4,29	31,506	175,638	0,054	0,03	0,522	11,454	0,75
391	Чай-заварка	100	0,2	0,05	0,04	1,4		0,01	0,1	9,81	0,82
		200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	540	15,028	16,522	90,074	572,362	0,154	0,27	1,622	215,554	3,89
2-й ЗАВТРАК											
124	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО		5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
20	Салат отворной свеклы с чеснокомс растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	39,59	1,53
		60	0,996	4,254	5,1	62,118	0,012	0,024	2,886	23,754	0,918
32	Щи со сметаной	100	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31
		200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
254	Рыба запеченная	100	13,62	7,45	9,73	160	0,07	0,12	0,8	58	0,92
		80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,096	0,64	46,4	0,736
58	Кортофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
		150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
126	Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	740	20,867	16,734	77,429	565,278	0,253	10,73	27,201	218,174	3,689
ПОЛДНИК											
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
		180	26,514	17,892	34,074	403,2	0,072	0,396	0,342	216,9	1,116
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	ИТОГО	380	32,914	25,192	64,534	616,02	0,152	0,666	61,422	438,34	35,816
	ВСЕГО		74,249	64,848	245,977	1892,06	0,619	11,986	91,605	1105,048	43,615
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ3

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
92	Суп молочный манный	100	2,74	2,52	8,05	65,9	0,04	0,1	0,49	85,54	0,13
		200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,08	0,2	0,98	171,08	0,26
152	Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17					
		80	2,336	2,664	62	283,336	0				
						0					
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,4	2,4	10,98	73,92	0,02	0,1	0,45	92,46	0,09
		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	18,756	14,644	141,92	777,406	0,16	0,6	2,78	540,92	0,62
2-й ЗАВТРАК											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО		5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
43	Салат из капусты с морковью	100	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
		60	0,1926	1,0434	0,7296	12,8976	0,0054	0,0066	5,52	6,408	0,0888
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	100	1,69	0,95	6,12	47,37	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44
		250	4,225	2,375	15,3	118,425	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26
		80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
77	Вермшель с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01		4,21	0,54
		180	7,02	7,38	37,512	248,85	0,072	0,018	0	7,578	0,972
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	54,64	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,012	0,14	0,66	128,1	0,64
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	28,0856	22,0744	95,5746	702,0086	0,2384	0,3286	15,593	210,6	4,2248
ПОЛДНИК											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
237	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
		180	24,588	16,272	17,856	326,394	0,072	0,45	0,486	264,474	1,062
154	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
	ИТОГО	480	25,888	16,872	48,356	465,394	0,112	0,5	9,486	280,774	22,862
	ВСЕГО		78,1696	59,9904	299,7906	2083,2086	0,5704	1,7486	29,219	1265,274	27,9268
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ 4

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
ЗАВТРАК											
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	100	3,33	5,5	11,32	108,22	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
		200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
3	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		80	4,896	15,104	29,24	272	0,096	0,064	0	18,6	1,24
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43	0	0	0	0	0
		80	4,912	1,712	33,488	171,544	0				
	ИТОГО	480	22,276	33,284	115,24	848,21	0,316	0,564	8,26	400,04	2,28
2-й ЗАВТРАК											
131	Молоко	100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
	ИТОГО		5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
ОБЕД											
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	0,05	9,3	18,66	0,66
		60	1,728	3,708	4,824	59,58	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396
37	Суп гороховый	100	2,86	0,24	8,06	50,94	0,1	0,03	2,13	23,92	1,06
		250	7,15	0,6	20,15	127,35	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01		0,91	0,35
		180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,036	0,018	0	1,638	0,63
301	Птица тушеная	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
		80	9,416	8,624	2,344	124,664	0,168	0,064	0,008	24,864	0,728
133	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80	4,88	0,25
		200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	26,208	20,096	109,231	733,494	0,526	0,227	170,913	107,258	4,904
ПОЛДНИК											
137	Чай сладкий с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26,29	0,0001	0,0001	2,03	7,58	0,29
		200	0,22	4,06	13,3	52,58	0,0002	0,0002	4,06	15,16	0,58
91	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100	9,99	8,61	12,48	169,27	0,11	0,1	7,36	38	0,98
		180	17,982	15,498	22,464	304,686	0,198	0,18	13,248	68,4	1,764
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35
	ИТОГО	480	18,202	19,558	35,764	357,266	0,1982	0,1802	17,308	83,56	2,344
	ВСЕГО		72,286	79,338	268,435	2050,97	1,0802	1,2312	197,681	832,858	9,728
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ 5

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
72	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	100	3,02	4,98	15,66	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
		200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
153	Зефир	100	1	0,00	15	310	0,0001	0,001	0		
		80	0,8	0,00	12	248	0,00008	0,0008	0		
137	Чай сладкий с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26,29	0,0001	0,0001	2,03	7,58	0,29
		200	0,22	4,06	13,3	52,58	0,0002	0,0002	4,06	15,16	0,58
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80									
	ИТОГО	560	13,2	16,16008	98,48	754,35	0,06028	0,221	4,96	203,9	1,14
2-й ЗАВТРАК											
124	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
6	Салат из зеленого горошка	100	1,75	4,07	3,81	58,8	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29
		60	1,05	2,442	2,286	35,28	9,012	0,24	0,108	0,06	7,974
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	100	1,89	1	7,75	56,26	0,07	0,05	5,86	21,04	0,57
		250	4,725	2,5	19,375	140,65	0,175	0,125	14,65	52,6	1,425
50	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84
		80	1,696	3,584	3,72	63,84	0,024	0,032	9,04	47,44	0,672
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		80	10,528	7,536	2,168	118,056	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
128	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	720	28,759	24,322	67,574	521,706	9,241	0,465	27,286	129,584	11,975
ПОЛДНИК											
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
140	Ватрушки с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
		180	18,864	19,62	59,598	517,14	0,144	0,288	0,09	122,112	1,638
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	ИТОГО	480	25,464	26,42	91,758	733,96	0,214	0,548	11,17	345,452	18,338
	ВСЕГО		72,863	73,30208	271,752	2148,416	9,57528	1,554	44,776	911,916	31,673
			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ 6

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
63	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	100	3,66	3,1	18,16	112,8	0,28	0,4	0,48	116,8	2,32
		200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0,8	0,96	233,6	4,64
152	Вафли	100	2,92	3,33	60	354,17	0,0001		0		
		80	2,336	2,66	48	283,336	0,00008				
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	54,64	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,012	0,14	0,66	128,1	0,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	18,916	14,244	143,88	832,646	0,57208	0,94	1,62	361,7	5,28
2-й ЗАВТРАК											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
25	Салат "Здоровье"	100	1,75	6,75	5,75	90	0,05	0,05	2,075	20,775	0,65
		60	1,05	4,05	3,45	54	0,03	0,03	1,245	12,465	0,39
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,74	0,27	7,26	42,82	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
		250	4,35	0,675	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,475	0,725
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0,001	9,49	3,03
		180	10,26	8,676	49,41	324,612	0,252	0,126	0,0018	17,082	5,454
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,001	232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
		80	17,808	11,368	0,0008	185,976	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988
122	Кисель витаминизированный	100			9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	
		200	0		19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	36,468	25,269	112,7758	846,138	1,078	0,952	36,0188	81,542	7,557
ПОЛДНИК											
79	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
		200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,6	0,36	201,64	2,64
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	ИТОГО	500	16,7	18,32	26,62	341,86	0,1	0,62	4,36	215,64	5,44
	ВСЕГО		77,524	64,233	297,2158	2159,044	1,81008	2,832	43,3588	891,862	18,497
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

ДЕНЬ 7

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
ЗАВТРАК											
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	100	3,16	5,09	13,17	111,58	0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
		200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
3	Бутерброд смаслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	23,25	1,55
		80	4,896	15,10	29,24	272	0,096	0,064	0	18,6	1,24
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	2,4	2,4	10,98	73,92	0,02	0,1	0,45	92,46	0,09
		200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	22,156	32,224	119,4	857,43	0,216	0,464	1,8	387,32	1,96
2-й ЗАВТРАК											
134	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
	ИТОГО	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
ОБЕД											
39	Салат из свежей капусты и свеклы	100	1,75	6,75	5,75	90	0,05	0,05	2,075	20,775	0,65
		60	1,05	4,05	3,45	54	0,03	0,03	1,245	12,465	0,39
39	Суп крестьянский со сметаной	100	1,21	0,81	6,6	46,04	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
		250	3,025	2,025	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
96	Жаркое по домашнему	100	5,31	5,43	9,7	121,87	0,08	0,07	2,05	14,55	1,18
		180	9,558	9,774	17,46	219,366	0,144	0,126	3,69	26,19	2,124
128	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	740	24,393	24,109	77,435	552,346	0,305	0,235	16,985	100,625	4,144
ПОЛДНИК											
85	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
		200	34,34	26,94	26,12	499,82	0,12	0,56	0,46	292,52	1,54
138	Чай сладкий с молоком	100	1,56	1,62	8,85	54,64	0,006	0,07	0,33	64,05	0,32
		180	2,808	2,916	15,93	98,352	0,0108	0,126	0,594	115,29	0,576
154	Груша	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
	ИТОГО	480	37,448	30,256	52,35	645,172	0,1508	0,716	6,054	410,11	21,116
	ВСЕГО		84,997	86,789	269,385	2146,948	0,6918	1,435	28,839	912,055	30,02
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 8								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
ЗАВТРАК											
70	Каша пшеничная молочная жидкая	100	3,38	5,21	12,93	112,47	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36
		200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
151	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
		80	3,648	5,72	42,008	234,184	0,072	0,04	0,696	15,272	1
120	Чай-заварка	100	0,2	0,05	0,04	1,4		0,01	0,1	9,81	0,82
		200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	16,948	18,38	109,808	676,354	0,172	0,26	1,796	220,752	3,36
2-й ЗАВТРАК											
123	Снежок	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
20	Салат отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
		60	0,996	4,254	5,1	62,118	0,012	0,024	2,886	21,954	0,918
41	Суп овощной на курином бульоне	100	1,72	0,25	4,18	30,6	0,08	0,07	7,17	16,55	0,44
		250	4,3	0,625	10,45	76,5	0,2	0,175	17,925	41,375	1,1
58	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
		180	3,906	5,616	9,648	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,78	6,08	2,48	115	0,03	0,08	0,57	64	0,5
		80	10,224	4,864	1,984	92	0,024	0,064	0,456	51,2	0,4
133	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80	4,88	0,25
		200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	22,966	16,079	65,067	549,558	0,374	12,939	185,029	190,385	3,8
ПОЛДНИК											
103	Пельмени из полуфабриката промышленного производства	100	12,64	23	6,47	168,73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
		180	22,752	41,4	11,646	303,714	0,09	0,216	1,44	16,254	3,582
120	Какао-напиток на молоке	100	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
157	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	0,03	38	0,1	35
	ИТОГО	480	29,152	48,6	41,506	511,534	0,19	0,486	40,52	237,494	39,282
	ВСЕГО		74,506	89,459	230,321	1875,846	0,796	14,005	228,705	881,611	46,662
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 9								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
72	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	100	3,02	4,98	15,66	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
		200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
153	Зефир	100	1	0,001	81,5	310					
		80	0,8	0,00	65,2	248					
136	Чай с сахаром	100	6	1,53	6,5	24,64	0,001	0,003	3	5,8	0,27
		200	12	3,06	13	49,28	0,002	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	24,98	15,1608	151,38	751,05	0,062	0,226	6,9	200,34	1,1
2-й ЗАВТРАК											
124	Йогурт	100	2,72	3,2	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11
		200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
ОБЕД											
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	0,05	9,3	18,66	0,66
		60	1,728	3,708	4,824	59,58	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396
44	Суп рыбный из консервов	100	4,07	1,04	6,66	60,34	0,04	0,04	3,21	43,17	0,52
		250	10,175	2,6	16,65	150,85	0,1	0,1	8,025	107,925	1,3
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04	0,02		3,24	0,74
		180	6,624	5,418	31,734	202,14	0,072	0,036	0	5,832	1,332
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		80	10,528	7,536	2,168	118,056	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
148	Компот из свежих фруктов	100	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
		200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	39,815	27,522	95,401	694,506	0,262	0,234	17,093	154,437	4,932
ПОЛДНИК											
241	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,1	0,22	0,17	120,3	1,34
		180	26,766	18,324	56,484	498,6	0,18	0,396	0,306	216,54	2,412
157	Молоко стерилизованное	100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
147	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	43,418	28,576	140,032	996,574	0,22	0,656	1,506	458,54	2,612
	ВСЕГО		113,653	77,6588	400,753	2580,53	0,604	1,436	26,859	1046,297	8,864
	норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	ДЕНЬ 10								
			Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины		Минеральные		Возраст Fe
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
ЗАВТРАК											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	100	3,02	2,8	9,12	73,8	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
		200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
1	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08		23,25	1,55
		80	4,896	15,104	29,24	272	0,096	0,064	0	18,6	1,24
130	Кофейный напиток на молоке	100	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
148	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	214,43					
		80	4,912	1,712	33,488	171,544					
	ИТОГО	560	21,656	27,884	110,84	779,37	0,296	0,584	8,28	373,96	1,92
2-й ЗАВТРАК											
138	Молоко стерилизованное	100	2,8	3,2	4,1	56	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
	ИТОГО	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2
ОБЕД											
6	Салат из зеленого горошка	100	1,75	4,07	3,81	58,8	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29
		60	1,05	2,442	2,286	35,28	9,012	0,24	0,108	0,06	7,974
45	Суп с клецками на курином бульоне	100	2,55	0,86	8,45	57,12	0,06	0,06	2,12	17,6	0,52
		250	6,375	2,15	21,125	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
316	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	0,02	0,01	0	1,61	0,34
		180	4,374	5,166	44,01	239,94	0,036	0,018	0	2,898	0,612
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26
		80	13,384	12,624	3,4	180,656	0,032	0,088	0,384	30,752	1,808
126	Компот из сухофруктов	100	0,52	0,0001	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		200	1,04	0,0002	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
148	Хлеб ржаной	100	6	1	44,33	189					
		50	3	0,5	22,165	94,5					
	ИТОГО	820	29,223	22,8822	119,946	800,616	9,25	0,536	6,592	118,85	12,374
ПОЛДНИК											
237	Запеканка творожная с изюмом	100	14,16	9,72	11,81	193,51	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
		180	25,488	17,496	21,258	348,318	0,108	0,468	1,008	295,164	1,098
137	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26,29	0,0001	0,0001	2,03	7,58	0,29
		180	0,198	3,654	11,97	47,322	0,00018	0,00018	3,654	13,644	0,522
145	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	ИТОГО	460	25,686	21,15	33,228	395,64	0,10818	0,46818	4,662	308,808	1,62
	ВСЕГО		82,165	78,3162	272,214	2087,626	9,69418	1,84818	20,734	1043,618	16,114
	Норма		54	60	261	1800	0,9	1	50	900	10



















