

Обед														81	2011
Суп картофельный с горохом	150	8.23	3.15	9.78	80.85	0.13	3.48	0	1.44	21.18	22.8	52.3	1.21		
Биточки из говядины	50	5.87	6.59	6.28	102.5	0.07	4.2	0.14	0.28	15	15.7	38.5	0.6	282	2011
Каша перловая рассыпчатая	110	3.37	3.06	23.98	137	0.03	0	14.7	0.44	14.37	15.03	117.3	0.67	165	2011
компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0.007	1.29	0	0.06	2.7	10.86	3.3	0.7	372	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	89.4	34.8	0.8		
Итого за приём пищи:	500	20.75	13	77.27	487.95	0.297	8.97	14.84	2.22	66.45	153.8	246.2	3.98		
				Полдник											
Печенье пром.произ-ва	30	2.6	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	0	0.02	0	0	0.09	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	180	2.6	5.7	25.5	164.1	0.11	0.03	0.6	0.0	13.9	17.8	38.8	0.9		
Итого за день:	935	35.7	27.2	121.9	854.0	0.442	10.58	67.24	2.22	97.21	386.6	434.4	5.6		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		B1, мг	C, мг	A, мг	E,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
Каша вязкая молочная манная	150	3.18	3.71	26.09	150.9	0.03	0	18.8	0.51	5.53	8.06	27.6	0.33	168	2011
бутерброд с маслом	30/5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0	0.02	0	0	0.09	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	335	5.34	10.3	45.59	297.4	0.1	0.02	18.8	1.01	14.36	25.56	55	0.92		
				Обед											
суп лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.15	61.35	0.03	0.3	0	1.55	6.27	11.82	17.58	0.35	86	2011
Птица отварная	50	10.55	8.16	0	103.3	0.016	0	10	0	10	19.5	71.5	0.9	300	2010
Рис припущенный	110	2.43	2.86	24.44	133.3	0.016	0	14	0.17	12.67	14.54	40.4	0.34	316	2011
Икра кабачковая	30	0	2.1	2.1	27.3	0.02	2.2	0	0	8.64	43.6	26.8	0.35		2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Кисель из сока	150	0.42	0.04	22.65	92.7	0.001	0.82	0	0.14	2.49	11.77	12.24	0.28	382	2011
Итого за приём пищи:	530	17.88	16.28	75.66	512.35	0.143	3.32	24	1.86	53.27	110.4	203.32	3.02		
				Полдник											
Пряник пром.произв-ва	40	1.96	1.52	30.92	145.2	0.1	0	0	0.93	7.6	7.2	34.8	1.6		
Чай с лимоном	150/4	0.07	0.1	7.1	29	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23	393	2011
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10	0	0	9	16	11	2.2		
Итого за приём пищи:	294	2.43	2.02	47.82	218.2	0.13	11.42	0	0.93	17.9	135.2	48.2	4.03		
Всего за день:	1159	25.65	28.6	169.07	1027.95	0.373	14.76	42.8	3.8	85.53	271.2	306.52	7.97		

Пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,	Углеводь		B1, мг	C, мг	A, мг	E,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	127	0.04	0.1	150	0.36	7.8	46.4	105	1.18	215	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6		

Чай с лимоном	150\4	0.07	0.01	7.1	29	0.03	10	0	0	9	16	11	2.2	393	2011		
Итого за приём пищи:	245	8.17	11.11	22.69	226.8	0.11	10.1	150	0.36	26.7	69.3	142.1	3.98				
				Обед													
Суп картофельный с вермишелью	150	3.22	3.4	20.57	125.7	0.13	9.9	0	1.69	32.4	29.5	80	1.29	82	2011		
Фрикадельки из птицы	50	6.08	6.62	5.28	115	0.04	0.26	0.14	0.28	11.7	8.9	71	0.78	308	2011		
Пюре картофельное	110	2.25	0.88	14.98	100.65	0.1	13.31	18.7	0.13	20.35	27.1	63.5	0.74	321	2011		
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		2011		
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0.007	1.29	0	0.06	2.7	10.9	3.3	0.7	372	2011		
Итого за приём пищи:	500	14.83	11.1	78.06	508.95	0.337	24.76	18.84	2.16	80.35	85.6	252.6	4.31				
				Полдник													
Печенье пром.произ-ва	30	2.37	5.67	12	131.7	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69				
Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	0.04	1.17	0	0	12.6	113	81	0.12	395	2011		
Итого за приём пищи:	180	5.22	8.08	26.36	222.7	0.13	1.17	2.31	0.79	27.1	124	118	0.81				
Всего за день:	925	28.22	30.29	127.11	958.45	0.577	36.03	171.15	3.31	134.2	278.9	512.7	9.1				
Вторник 2 неделя																	
				Завтрак													
Каша жидкая молочная ячневая	150	3.1	3.7	23.62	140.6	0.08	0	18.8	0.52	16.78	13	78.4	1.34	185	2011		
бутерброд с маслом	30\5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011		
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.98	0	0	10.5	94.3	67.5	0.1	395	2011		
Итого за приём пищи:	335	7.54	12.28	46.76	329.1	0.18	0.98	18.8	1.02	36.02	116.8	171.7	1.84				
				Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.22	3.4	20.57	125.7	0.13	9.9	0	1.69	32.4	29.5	80	1.29	82	2011		
котлета рыбная запеченная	60	8.02	2.82	5.99	81	0	19.2	0.2	1.97	23.48	46.7	44.4	1.1	255	2011		
Пюре картофельное	110	2.25	0.88	14.98	100.65	0.1	13.31	18.7	0.13	20.35	27.1	63.5	0.74	321	2011		
Салат из моркови	30	0.37	0.03	3.48	15.69	0.01	1.44	0	0.115	10.94	7.82	15.8	0.2	41	2011		
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8				
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	0.007	1.29	0	0.06	2.7	10.9	3.3	0.7	372	2011		
Итого за приём пищи:	540	17.14	7.33	82.25	490.64	0.307	45.14	18.9	0.8	103.1	131.2	241.8	4.83				
				Полдник													
выпечка пром.ппроизв.	30	2.37	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72				
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	0	0.02	0	0	0.09	8	1.6	0.19	392	2011		
Итого за приём пищи:	180	2.41	5.71	25.5	164.14	0.11	0.02	0.6	0	13.92	17.8	38.8	0.91				
Всего за день:	1055	27.09	25.32	154.51	983.88	0.597	46.14	38.3	1.82	153	265.8	452.3	7.58				
Понедельник 2неделя																	
Завтрак													№ рецептуры	Сборник рецептур			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества							
		Белки,г	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг				
Суп молочный с пшенной крупой	150	4.34	4.1	13.93	110.1	0.08	0.68	23	0	22.21	121	117	0.4	94	2011		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Суп молочный с крупой гречневой	150	4.47	4.11	12.81	106.2	0.08	0.68	23	0	34.84	121	124	0.84	94	2011
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.20	9.2	34.8	0.8		
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.47	89	0.04	1.2	0	0	16.70	115	95.9	0.41	397	2011
Итого за приём пищи:	340	10.78	6.91	44.6	289.6	0.18	1.88	23	0	64.74	245.2	254.7	2.05		
		Обед													
Суп картофельный с фасолью	150	3.06	3.2	9.68	79.95	0.09	3.48	0	1.46	22.98	30.2	82.8	1.08	81	2011
Котлеты рубленые из птицы	50	7.66	6.9	7.77	124.16	0.05	0.36	19.2	0	11.66	0.37	66.9	0.79	305	2011
Каша ячневая рассыпчатая	110	3.5	3.03	22.61	132	0.07	0	14.2	0.56	17	14.5	120	0.65	165	2011
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	17.38	9.2	34.8	0.8		
Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.001	0.3	0	0.15	4.5	23.9	11.6	0.93	376	2011
Итого за приём пищи:	500	17.71	13.23	80.21	515.26	0.271	4.14	33.4	2.17	73.52	78.17	316.1	4.25		
		Полдник													
Пряник	40	1.96	1.52	30.92	15.2	0.13	0	0	0.93	7.6	7.2	34.8	1.6	2011	
Чай с лимоном	150/4	0.07	0.01	7.1	29	0	1.42	0	0	1.3	112	2.4	0.23	393	2011
Итого за приём пищи:	194	2.03	1.53	38.02	44.2	0.13	1.42	0	0.93	8.9	119.2	37.2	1.83		
Всего за день:	1034	30.52	21.67	162.83	849.06	0.581	7.44	56.4	3.1	147.2	442.6	608	8.13		
Четверг 2 неделя															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	0.07	0.68	23	0	18.1	121	103	0.38	94	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.06	14.49	70.8	0.04	0	0	0	9.9	6.9	26.1	0.6		
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	0	0.02	0	0	0.09	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	330	6.72	3.97	38.61	207.7	0.11	0.7	23	0	28.09	135.9	130.7	1.17		
				Обед											
Борщ с капустой и картофелем	150	1.51	2.21	9.23	62.85	0.02	2.1	0	0	16.11	23.2	36.6	0.5	54	2011
Голубцы ленивые	50	4.35	4.02	3.52	67.87	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	298	2011
Соус сметанный	30	0.44	1.49	1.76	22.23	0.001	0.01	10.1	0	1.58	8.19	6.81	0.06	330	2011
Пюре картофельное	110	2.25	0.88	14.98	100.65	0.1	13.31	18.7	0.13	20.35	27.1	63.5	0.74	321	2011
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Компот из смеси сухофруктов	150	0.06	0	16.36	65.68	0.1	0.36	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	376	2011
Итого за приём пищи:	530	14.55	10.91	79.76	507.71	0.381	21.78	29	1.23	77.94	95.09	221.81	4.2		
				Полдник											
Выпечка пром-го произв-ва	30	2.37	5.67	12	131	0.09	0	2.31	0.79	14.5	11	37	0.69		
Ряженка 2,5% жирности	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.04	1.35	0	0	21	182	138	0.15	392	2011

Итого за приём пищи:	180	6.42	9.42	28.2	249.5	0.13	1.35	2.31	0.79	35.5	193	175	0.84		
Всего за день:	1040	27.69	24.3	146.57	964.91	0.511	23.13	31.31	2.02	113.4	288.1	396.81	5.04		
Пятница 1 неделя															
Завтрак														№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки,г	Жиры, Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150	3.84	4.55	22.87	147.8	0.09	0	14.3	0.64	40.14	17.9	103	1.11	168	2011
Бутерброд с маслом	30\5	2.1	6.58	12.51	118.5	0.07	0	0	0.5	8.74	9.5	25.8	0.4	1	2011
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.47	89	0.04	1.2	0	0	16.7	115	95.9	0.41	397	2011
Итого за приём пищи:	335	9.09	13.85	47.85	355.3	0.2	1.2	14.3	1.14	65.58	142.4	224.7	1.92		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	10	0	0	9	16	11	2.2	368	2011
				Обед											
Суп картофельный с клёцками	150	2.51	4.03	14.56	104.7	0.09	6.9	1.64	0	23.94	28.2	62.8	0.9	85	2011
Котлета из говядины	50	5.87	6.59	6.28	102.5	0.07	4.2	0.14	0.28	15	15.7	38.5	0.6	282	2011
Капуста тушенная	130	2.41	3.35	10.17	82.06	0.02	13.85	0	0.3	34.2	47.2	16.6	0.63	132	2011
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Кисель из повидла	150	0.06	0	16.69	67.05	0.001	1.2	0	0	1	115	3.96	0.21	383	2011
Итого за приём пищи:	620	14.41	14.05	76.82	494.71	0.271	36.15	1.78	0.58	96.34	231.3	167.66	5.34		
				Полдник											
Печенье	30	2.61	5.7	18.6	136.14	0.11	0	0.6	0	13.83	9.8	37.2	0.72		
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	0	0.02	0	0	0.09	8	1.6	0.19	392	2011
Итого за приём пищи:	180	2.65	5.71	25.5	164.14	0.11	0.02	0.6	0	13.92	17.8	38.8	0.91		
Всего за день:	1135	26.55	34.01	159.97	1058.15	0.611	47.37	16.68	1.72	184.8	407.5	442.16	10.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,	Жиры,	Углеводы,	г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг
Итого за весь период	280.5	257.3	1439.4	9262.1	5.0	248.2	579.9	29.5	1285.1	3152.9	4390.2	74.9	
Среднее значение за период	32.7	31.62	159.41	1062.38	0.53	26.6	63.01	3.5	146.78	347.04	498.21	7.88	
Содержание													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИШИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	
от 3 до 7 лет	3187	5280	1883	

