

1 День

29 августа 2023 года

Ф.Н. Божков

О.О. Директор МОУ Ивановской СОШ

Прием пищи, наименование блюда

Каша манная молочная с маслом сливочным	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Li, мг	Ca, мг	Se, мг		
Бутерброд с сыром	180/5	4,7	7,3	21,6	117,7	12,70	0,05	0,32	0,04	0,57	0,08	0,12	0,25	111,01	14,90	87,44	0,26	171,71	9,07	0,00	0,00	189	2008		
Какао с молоком	30/10/20	6,9	15,0	15,5	226,2	14,60	0,04	0,32	0,14	0,28	0,15	0,09	0,31	182,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,00	0,00	3	2011		
Итого за прием пищи:	180	4,1	4,4	17,9	128,4	0,10	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	0,13	141,70	20,24	104,27	0,35	215,75	12,15	0,00	0,00	100	2010		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	425	15,7	26,7	55,2	526,3	27,40	0,13	1,54	0,20	0,85	0,23	0,34	0,69	436,61	46,04	313,11	1,13	434,16	21,22	0,00	0,00				
ГРУППА																									
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,50	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,08	17,10	10,80	14,40	1,80	165,00	1,00	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,50	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,08	17,10	10,80	14,40	1,80	165,00	1,00	0,01	0,00				
II Завтрак																									
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,50	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,08	17,10	10,80	14,40	1,80	165,00	1,00	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																								
Обед																									
Расольник Ленинградский с маслом и со сметаной	200/20/1	5,5	7,1	13,5	140,7	11,70	0,07	5,37	0,17	1,22	0,00	0,07	1,49	32,93	24,21	85,93	1,25	461,31	5,79	0,03	0,00	8	2010		
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,0	34,8	197,0	34,40	0,06	0,00	0,02	1,16	0,06	0,02	0,48	17,40	8,40	41,36	0,96	53,51	0,76	0,01	0,01	202	2011		
Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	11,0	14,7	10,1	216,6	7,90	0,05	5,02	0,01	2,36	0,04	0,08	2,32	39,77	20,90	115,67	1,86	255,89	5,43	0,03	0,00	92	2004		
Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,3	88,3	0,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,37	3,29	2,85	0,13	24,70	0,00	0,00	0,00	436	2006		
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	69,3	1,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2006		
Хлеб пшеничный	80	1,5	0,6	10,3	52,4	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	595	26,8	26,8	103,9	764,3	77,00	0,26	12,69	0,20	4,74	0,10	0,24	4,91	113,42	75,85	311,31	5,77	905,86	11,98	0,07	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																								
Полдник																									
Кисломолочный напиток Снежок	200	6,0	2,0	8,0	80,0	0,00	0,08	1,60	0,00	0,00	0,00	0,32	0,20	240,00	30,00	196,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00	103	2010		
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	25,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,35	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2006		
Итого за прием пищи:	250	9,8	6,9	45,2	288,5	25,40	0,12	1,60	0,01	0,00	0,00	0,35	0,55	254,50	40,00	241,00	1,25	345,00	18,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18																								
Всего за день:		51,7	60,7	214,3	1 624,7	130,30	0,53	17,83	0,41	5,96	0,33	0,93	6,23	820,63	172,69	879,62	9,95	1 940,02	52,20	0,08	0,01				



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, Е, С, D, В1, В2, В6, В12, Р, Са, Mg, К, Na, Fe, Zn, Cu, Se, I, F, Cl, P, S, Si, Al, Ni, Cr, Mn, Co, Mo, B, V, Bi, Br, Ca, Cd, Cs, Pb, Sn, Sr, Ti, U, Ba, Be, Bi, B, Br, Cl, Cr, Cu, F, Fe, Gd, Hf, Hg, In, Ir, K, La, Li, Lu, Mg, Mn, Nb, Ni, N, O, Os, Pd, Pt, Rb, Rh, Ru, Sb, Se, Si, Sm, Ta, Te, Th, Tl, U, V, W, Y, Zn, Zr, H, He, Li, Be, B, C, N, O, F, Ne, Na, Mg, Al, Si, P, S, Cl, Ar, K, Ca, Sc, Ti, V, Cr, Mn, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Ga, Ge, As, Se, Br, Kr, Rb, Sr, Y, Zr, Nb, Mo, Tc, Ru, Rh, Pd, Ag, Cd, In, Sn, Sb, Te, Bi, Po, At, Rn, Fr, Ra, Ac, Th, Pa, U, Np, Pu, Am, Cm, Bk, Cf, Es, Fm, Md, No, Lr, Rf, Rg, Bh, Hs, Mt, Ds, Nh, Fl, Lv, Ts, Og, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000											№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
		Жиры, г	Углевод. В, г	Крахмал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Затяжка из творога со сгущенным молоком	100/40	31,7	21,8	48,1	520,7	10,60	0,09	0,55	0,13	0,72	0,36	0,47	0,88	345,91	48,54	390,24	1,28	383,81	6,94	0,06	0,04	46	2010
Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,30	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	12,96	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	400	31,9	21,8	48,5	523,1	10,90	0,09	0,59	0,13	0,72	0,36	0,48	0,94	358,47	54,30	397,66	2,02	409,21	6,94	0,06	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
II Завтрак																							
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,30	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3	0,4	0,4	9,8	47,0	0,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,30	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																							
Борщ со сметаной	200/10	1,7	5,9	10,2	101,8	2,50	0,04	6,65	0,18	1,06	0,00	0,05	0,46	48,16	19,98	42,01	0,99	289,31	5,42	0,02	0,00	6	2010
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,6	25,4	174,6	25,40	0,15	0,00	0,02	3,16	0,08	0,08	1,54	17,60	83,65	124,57	2,93	175,26	1,51	0,01	0,00	74	2010
Урош мясной	75/75	14,1	16,1	3,0	212,9	1,70	0,04	0,94	0,01	2,37	0,00	0,09	2,91	11,20	16,28	122,21	1,81	291,40	6,01	0,04	0,00	55	2010
Компот из смеси сухофруктов с лимонной С	180	0,3	0,0	27,7	113,3	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,62	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	402	2008
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,16	3,80	2,50	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	745	25,5	28,6	90,5	724,3	52,60	0,40	7,59	0,21	7,39	0,08	0,26	5,51	96,52	140,58	354,29	7,30	857,70	12,94	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																						
Полдник																							
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	0,20	240,00	28,00	180,00	0,20	282,00	18,00	0,00	0,00	103	2010
Гречиха	50	3,0	2,4	37,5	183,0	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,50	5,50	4,90	26,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2006
Итого за прием пищи:	250	8,8	8,8	46,9	303,0	19,40	0,12	2,60	0,05	0,00	0,00	0,31	0,50	245,50	32,90	206,00	0,60	327,50	18,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
Всего за день:	665	59,6	195,7	1,597,4	83,70	0,64	20,78	0,40	8,74	0,44	1,07	7,25	716,49	236,38	987,96	12,12	1,872	41	39,88	0,14	0,04		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. Ды											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Ф, мг	Se, мг				
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	180/5	5.3	8.2	21.6	182.4	10.80	0.09	0.60	0.04	0.96	0.08	0.13	0.38	123.37	37.61	126.81	0.89	283.53	10.15	0.01	0.00	0.00	189	2008	
Выпечное изделие в промышленной упаковке	70	5.2	3.6	36.5	199.6	32.30	0.08	0.00	0.00	2.80	0.00	0.04	0.89	13.23	20.16	54.18	1.26	92.40	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с лимон	180/12/7	0.2	0.0	12.3	50.8	0.20	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06	11.65	5.33	7.51	0.70	29.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	454	10.7	11.8	70.4	432.8	43.30	0.17	1.31	0.04	3.76	0.08	0.18	1.33	148.25	63.10	188.50	2.85	415.90	12.25	0.01	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																								

Итого за прием пищи:	100	0.8		0.4		8.1		47.0		II Завтрак											II Завтрак						
		0.8	0.4	8.1	47.0	0.00	0.02	180.00	0.00	0.30	0.00	0.04	0.50	40.00	25.00	34.00	0.80	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																										

Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200/20	8.6		5.6		18.4		158.3		Обед											Обед						
		3.6	4.7	37.7	207.3	16.20	0.17	5.80	0.21	2.58	0.00	0.09	1.76	41.47	35.28	105.19	2.22	567.89	6.00	0.04	0.00	0.00	102	2011			
Оладьи из пшена со сметаной	150	14.6	16.2	7.1	249.1	38.30	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	0.67	21.70	26.74	72.61	0.52	54.35	0.74	0.02	0.01	0.00	73	2010			
Огурец свежий порционно	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.00	0.10	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	0.00	61	2010			
Кисель из свежих ягод с витамином С	180	0.2	0.0	24.9	99.5	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.43	1.45	3.47	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2011			
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	13.9	69.3	13.30	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	10.15	16.45	52.50	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	9.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.18	3.80	2.80	13.00	0.20	19.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	745	31.2	27.5	113.5	842.9	88.00	0.45	20.93	5.07	7.74	0.13	1.36	8.76	115.49	102.94	474.56	9.28	1031.37	13.97	0.21	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										

Кефир с сахаром	200	5.8		5.0		18.7		149.0		Полдник											Полдник						
		1.4 <th>1.7 <th>38.7 <th>177.0 <td>0.00</td> <td>0.08</td> <td>1.40</td> <td>0.05</td> <td>0.14</td> <td>0.00</td> <td>0.34</td> <td>0.20</td> <td>240.20</td> <td>28.00</td> <td>190.00</td> <td>0.20</td> <td>292.33</td> <td>18.00</td> <td>0.04</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>103</td> <td>2010</td> </th></th></th>	1.7 <th>38.7 <th>177.0 <td>0.00</td> <td>0.08</td> <td>1.40</td> <td>0.05</td> <td>0.14</td> <td>0.00</td> <td>0.34</td> <td>0.20</td> <td>240.20</td> <td>28.00</td> <td>190.00</td> <td>0.20</td> <td>292.33</td> <td>18.00</td> <td>0.04</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>103</td> <td>2010</td> </th></th>	38.7 <th>177.0 <td>0.00</td> <td>0.08</td> <td>1.40</td> <td>0.05</td> <td>0.14</td> <td>0.00</td> <td>0.34</td> <td>0.20</td> <td>240.20</td> <td>28.00</td> <td>190.00</td> <td>0.20</td> <td>292.33</td> <td>18.00</td> <td>0.04</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>103</td> <td>2010</td> </th>	177.0 <td>0.00</td> <td>0.08</td> <td>1.40</td> <td>0.05</td> <td>0.14</td> <td>0.00</td> <td>0.34</td> <td>0.20</td> <td>240.20</td> <td>28.00</td> <td>190.00</td> <td>0.20</td> <td>292.33</td> <td>18.00</td> <td>0.04</td> <td>0.00</td> <td>0.00</td> <td>103</td> <td>2010</td>	0.00	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.20	240.20	28.00	190.00	0.20	292.33	18.00	0.04	0.00	0.00	103	2010			
Вареное сдобное изделие	50	7.2	8.7	57.4	326.0	5.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.20	8.00	5.00	18.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	250	12.6	13.4	104.1	503.0	5.10	0.10	1.40	0.05	0.14	0.00	0.36	0.40	248.20	33.00	208.00	0.95	362.33	18.00	0.04	0.00	0.00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																										
Всего за день:		49.9	46.8	249.4	1648.7	136.40	0.74	203.64	5.16	11.94	0.21	1.94	10.99	551.94	224.04	905.06	13.86	2109.80	44.22	0.26	0.00	0.00					

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вн. д.л.												№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	180/5	4,4	7,1	27,1	190,6	19,50	0,04	0,48	0,04	0,23	0,08	0,11	0,42	100,19	22,94	103,17	0,33	161,66	6,63	0,01	0,00	0,00	189	2008	
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	9,1	15,5	153,4	14,60	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	0,27	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2008		
Яблоко вареное	60	7,4	6,7	0,4	92,0	0,00	0,03	0,00	0,12	1,21	1,33	0,19	0,10	28,23	5,80	92,74	1,21	84,53	12,08	0,03	0,01	209	2011		
Кефир с молоком	180	4,1	4,4	17,9	128,4	0,10	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	0,13	141,70	20,24	104,27	0,35	215,75	12,15	0,00	0,00	100	2010		
Итого за прием пищи:	485	18,2	27,3	60,9	564,4	34,20	0,14	1,18	0,25	1,66	1,56	0,46	0,92	277,02	52,88	321,58	2,21	491,06	32,86	0,04	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																								
II Завтрак																									
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																								
Обед																									
Ци из свежей капусты с маслом птицы и сметаной	200/25/1	5,7	8,0	7,6	126,6	3,70	0,05	10,42	0,25	1,06	0,00	0,07	1,99	53,48	22,04	71,06	1,16	315,85	5,50	0,05	0,00	7	2010		
Картофель тушеный	180	3,8	7,5	28,5	197,2	23,10	0,16	14,53	0,38	3,31	0,00	0,11	1,86	38,88	43,77	107,79	1,94	993,45	9,80	0,06	0,00	24	2010		
Котлеты рубленные из птицы	90	12,4	14,4	14,7	238,2	14,20	0,06	0,40	0,03	1,79	0,00	0,07	3,95	16,99	18,03	111,59	1,49	153,55	3,36	0,00	0,00	71	2010		
Помидор свежий порционно	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,20	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,25	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
Чай с лимонком	180	0,2	0,0	12,3	50,5	0,20	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	11,36	5,24	7,35	0,69	28,67	0,00	0,00	0,00	377	2011		
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	19,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	780	26,5	31,0	89,2	746,2	64,40	0,38	38,48	0,74	6,36	0,00	0,32	8,70	139,69	118,17	376,34	7,35	1737,75	19,66	0,11	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																								
Полдник																									
Кисломолочный напиток Простокваша	200	5,8	5,2	19,3	147,7	0,00	0,04	0,84	0,03	0,00	0,00	0,18	0,36	200,80	25,60	153,60	0,16	288,33	18,00	0,00	0,00	103	2010		
Печенье	50	3,8	4,9	21,2	208,5	25,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,36	14,50	10,00	45,00	1,05	65,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	9,6	10,1	58,5	356,2	25,40	0,08	0,64	0,04	0,00	0,00	0,21	0,51	215,30	35,60	198,60	1,21	343,33	18,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																								
Всего за день:		55,2	68,6	214,7	1709,8	124,00	0,64	100,30	1,04	8,24	1,56	1,02	10,33	666,01	219,85	919,52	11,07	2769,14	72,52	0,17	0,01				

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита														№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг	
Каши пшеница молочная с маслом сливочным	180/5	7.3	8.0	36.3	247.3	26.80	0.15	0.49	0.04	1.19	0.08	0.12	0.59	114.01	42.79	155.95	1.21	226.63	10.37	0.01	0.00	0.00	417	2011
Бульон с маслом	30/10	2.3	9.1	15.5	153.4	14.60	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	0.27	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2008	
Чай с лимоном	180	0.2	0.0	12.3	50.5	0.20	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06	11.36	5.24	7.35	0.89	28.67	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	405	9.8	17.1	64.1	451.2	41.60	0.18	1.07	0.11	1.41	0.23	0.15	0.92	132.27	51.93	184.70	2.22	284.40	10.37	0.01	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																							

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита														№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг	
Мандарины	100	0.6	0.2	7.5	38.0	0.00	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	жк	жк	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.00	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																							

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита														№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг	
Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/28/2	7.2	12.3	14.9	199.8	12.00	0.10	7.61	0.20	2.07	0.05	0.11	1.90	46.47	29.13	104.80	1.60	613.18	8.87	0.05	0.00	104	2011	
Рагу из овощей	150	3.3	5.2	18.3	134.3	11.90	0.09	2.103	0.12	0.32	0.09	0.08	1.32	51.46	30.56	70.86	1.60	604.80	6.71	0.03	0.00	69	2010	
Тертая рыба	80	11.5	9.8	7.7	155.1	6.70	0.08	0.64	0.01	2.71	0.00	0.06	1.99	16.48	15.70	97.47	0.48	206.47	26.37	0.18	0.02	53	2010	
Напиток из плодов шиповника с витамином С	180	0.3	0.1	21.3	88.7	0.50	0.01	46.80	0.08	0.31	0.00	0.02	0.09	12.16	2.82	1.30	0.21	5.22	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	13.9	69.3	13.30	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.42	10.15	16.45	52.50	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00				
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	9.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.18	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	713	26.1	28.4	86.4	709.6	54.10	0.36	76.08	0.41	5.41	0.14	0.31	5.90	140.51	97.36	339.93	5.46	1530.32	41.95	0.26	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																							

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита														№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг	
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	89.0	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Евразия	50	4.3	4.0	30.0	175.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	250	5.3	4.2	50.2	251.0	0.40	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																							
Всего за день:	42 л	49.9	208.2	1439.8	95.10	0.62	319.15	0.53	7.02	0.37	0.51	7.22	321.79	168.29	555.63	10.58	2269.12	54.32	0.42	0.02				

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, в, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Мg, мг	Se, мг
Салат с зелеными горошком	160/20	19,2	23,7	11,4	356,2	6,80	0,10	1,15	0,30	3,00	2,95	0,48	0,40	138,06	25,11	265,15	2,86	309,55	31,77	0,06	0,03	219	2011
Бургер/брод с маслом	30/10	2,3	9,1	15,5	163,4	14,60	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	0,27	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2008
Какао с молоком	180	4,1	4,4	17,9	128,4	0,10	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	0,13	141,70	20,24	104,27	0,35	215,75	12,15	0,00	0,00	100	2010
Итого за прием пищи:	400	25,6	37,2	44,8	618,0	21,50	0,17	1,85	0,39	3,22	3,10	0,64	0,69	289,66	49,25	390,82	3,53	564,40	43,92	0,06	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
II Завтрак																							
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																							
Итого за прием пищи:	200/10	1,7	6,0	7,2	90,4	3,70	0,04	10,09	0,19	1,83	0,00	0,05	0,58	48,44	17,55	38,78	0,82	282,27	3,94	0,02	0,00	7	2010
Каша гречневая рассыпчатая	160	5,6	5,6	25,4	174,6	25,40	0,15	0,00	0,02	3,15	0,08	0,08	1,54	17,60	83,65	124,57	2,93	175,26	1,51	0,01	0,00	74	2010
Гуляш мясной	75/75	14,1	16,1	3,0	212,9	1,70	0,04	0,94	0,01	2,37	0,00	0,09	2,91	11,20	16,28	122,21	1,81	291,40	6,01	0,04	0,00	55	2010
Чай с лимонном	180/12/7	0,2	0,0	12,3	50,8	0,20	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	11,65	5,33	7,51	0,70	29,97	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,90	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	764	25,4	28,7	72,1	650,4	54,00	0,31	11,74	0,22	7,36	0,08	0,27	5,69	102,84	141,96	368,57	7,83	859,55	11,46	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																						
Полдник																							
Итого за прием пищи:	200	6,0	2,0	8,0	80,0	0,00	0,06	1,60	0,00	0,00	0,00	0,32	0,20	240,00	30,00	186,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00	103	2010
Варени	50	1,4	1,7	38,7	177,0	5,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,20	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	250	7,4	3,7	46,7	257,0	5,10	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00	0,34	0,40	248,00	35,00	214,00	0,95	360,00	18,00	0,00	0,00		
Итого за день:	17	58,8	70,6	173,4	1572,4	64,40	0,61	25,19	0,62	11,21	3,18	1,27	7,25	653,50	234,11	974,39	14,51	2051,95	75,38	0,14	0,03		

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин											№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг		
Заправка из творога со сгущенным молоком	160,40	31,7	21,8	48,1	520,7	10,60	0,09	0,55	0,13	0,72	0,36	0,47	0,88	345,91	48,54	390,24	1,28	383,81	6,94	0,06	0,04	46	2010		
Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,30	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	12,96	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	376	2011		
Итого за прием пищи:	400	31,9	21,8	48,5	523,1	10,90	0,09	0,59	0,13	0,72	0,36	0,48	0,94	358,47	54,30	397,66	2,02	409,21	6,94	0,06	0,04				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																								
II Завтрак																									
Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,00	0,02	180,00	0,00	0,30	0,00	0,04	0,50	40,00	25,00	34,00	0,80	300,00	0,00	0,00	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,00	0,02	180,00	0,00	0,30	0,00	0,04	0,50	40,00	25,00	34,00	0,80	300,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																								
Обед																									
Борщ с мясом и со сметаной	200/20/1	5,2	6,1	9,9	118,4	2,50	0,04	6,37	0,18	0,69	0,00	0,06	1,19	48,39	22,72	70,85	1,38	340,48	6,72	0,03	0,00	6	2010		
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,0	34,8	197,0	34,40	0,06	0,00	0,02	1,16	0,08	0,02	0,49	15,74	8,30	41,02	0,94	63,47	0,76	0,01	0,01	202	2011		
Котлеты рубленые из телятины	80	12,4	14,4	14,7	238,2	14,20	0,06	0,40	0,03	1,79	0,00	0,07	3,35	16,89	18,03	111,59	1,49	153,55	3,36	0,00	0,00	71	2010		
Помидор свежий порционно	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,20	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,25	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008		
Компот из свежих ягод с витаминизмом С	180	0,2	0,0	20,1	80,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011		
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	745	27,6	25,6	103,6	783,8	74,30	0,27	19,32	0,31	3,84	0,06	0,21	6,48	106,73	79,54	302,01	5,88	804,74	11,94	0,04	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																								
Полдник																									
Кефир с сахаром	200	5,8	5,0	18,7	149,0	0,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	0,20	240,20	28,00	190,00	0,20	292,33	18,00	0,04	0,00	103	2010		
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	25,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,35	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	9,6	9,9	55,9	357,5	25,40	0,12	1,40	0,06	0,14	0,00	0,37	0,55	254,70	38,00	235,00	1,25	347,33	18,00	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																								
Всего за день:		69,9	57,7	216,3	1 693,4	110,60	0,50	201,31	0,50	6,90	0,42	1,10	6,47	759,90	196,84	958,67	9,95	1 861,28	36,78	0,14	0,05				

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Ф, мг	Se, мг						
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	190/5	4,8	7,2	20,2	165,8	12,00	0,07	0,51	0,04	0,11	0,08	0,12	0,28	110,49	21,29	113,38	0,81	184,42	8,75	0,00	0,01	35	2010				
Бутерброд с сыром	30/20	2,9	1,1	44,7	196,6	17,50	0,04	14,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,36	14,76	9,72	28,16	0,54	83,52	0,00	0,00	0,00	2	2008				
Какао с молоком	180	4,1	4,4	17,9	128,4	0,10	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	0,13	141,70	20,24	104,27	0,35	215,75	12,15	0,00	0,00	100	2010				
Итого за прием пищи:	425	11,8	12,7	82,8	490,8	29,60	0,15	15,61	0,06	0,11	0,08	0,27	0,77	266,95	51,25	246,79	1,70	483,69	20,90	0,00	0,01						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																										

АЛЕРЬСИН		Итого за прием пищи:		Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	
100	0,9	0,2	8,1	43,0	3
100	0,9	0,2	8,1	43,0	3

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной		Обед		Полдник																		
200/20/1	5,8	7,2	12,6	138,9	10,90	0,04	0,97	0,18	1,40	0,00	0,04	1,00	34,48	12,91	57,66	0,96	136,92	3,22	0,02	0,00	13	2010
150	3,2	9,0	23,8	189,6	19,20	0,13	12,11	0,36	0,54	0,16	0,10	1,54	31,49	36,45	91,25	1,63	82,945	8,17	0,05	0,00	24	2010
80	12,6	7,2	1,8	122,2	1,60	0,02	0,10	0,01	2,97	0,67	0,02	1,77	12,21	14,15	163,65	0,52	223,98	100,16	0,00	0,00	227	2011
50	1,5	0,1	3,2	19,4	1,60	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	0,28	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	МК	МК
180	0,1	0,0	21,3	88,3	0,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,37	3,29	2,85	0,13	24,70	0,00	0,00	0,00	438	2008
35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008
20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	745	27,0	24,5	880,1	56,30	0,31	17,48	0,55	5,51	0,83	0,29	5,20	114,50	95,30	409,01	5,13	1375	111,55	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																					

Сок фруктовый		Итого за прием пищи:		Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	
200	1,0	0,2	20,2	86,0	18
50	4,3	4,0	30,0	175,0	
250	5,3	4,2	50,2	251,0	
Итого за прием пищи:	45,0	41,6	228,0	1474,9	18
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %					

11 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
Суп вермишелевый молочный	190/5	4.5	7.0	26.1	186.4	12.20	0.05	0.47	0.04	0.49	0.08	0.10	0.25	100.70	13.28	90.33	0.43	154.82	8.37	0.00	0.00	0.00	16	2010		
Бульон с сарсом	30/10/20	6.9	15.0	15.5	226.2	14.60	0.04	0.32	0.14	0.28	0.15	0.08	0.31	182.90	10.90	121.40	0.52	46.70	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011		
Чай с лимоном	180	0.2	0.0	12.3	50.3	0.20	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08	11.36	5.24	7.35	0.69	28.67	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	425	11.6	22.0	53.9	463.1	27.00	0.09	1.37	0.18	0.77	0.23	0.19	0.62	294.96	29.42	208.08	1.64	230.19	8.37	0.00	0.00	0.00	31			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
II Завтрак																										
ГРУПА	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.50	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.08	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	0.00		МК	МК	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.50	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.08	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Обед																										
Суп варено-жидкий с рыбой (с рыбными хлопьями) со сметаной	200/10	7.2	8.4	17.2	174.2	13.60	0.11	8.69	0.54	0.71	0.30	0.14	1.96	53.21	35.35	117.59	1.88	677.10	10.61	0.06	0.00	0.00	11	2018		
Голубцы ленивые с мясом птицы и сметанным соусом	150/50/3	10.9	15.5	8.4	217.6	4.50	0.05	12.05	0.06	0.28	0.07	0.09	3.55	52.25	21.02	104.03	1.41	251.66	6.46	0.06	0.01	0.00	306	2008		
Какао с молоком	180	4.1	4.4	17.9	128.4	0.10	0.04	0.70	0.02	0.00	0.00	0.14	0.13	141.70	20.24	104.27	0.35	215.75	12.15	0.00	0.00	0.00	100	2010		
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	13.9	69.3	13.30	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.42	10.15	16.45	52.50	1.37	82.25	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	9.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.18	3.80	2.80	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	675	28.0	29.3	67.7	641.9	41.20	0.28	21.44	0.62	0.99	0.37	0.41	6.14	261.11	95.66	391.99	5.21	1245.15	29.22	0.12	0.01	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Полдник																										
Кисломолочный напиток Простокваша	200	5.8	5.2	19.3	147.7	0.00	0.04	0.64	0.03	0.00	0.00	0.18	0.16	200.80	25.60	153.60	0.16	288.33	18.00	0.00	0.00	0.00	103	2010		
Печенье	30	3.8	4.9	37.2	208.5	23.40	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.35	14.50	10.00	45.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	230	9.6	10.1	56.5	356.2	23.40	0.08	0.64	0.04	0.00	0.00	0.21	0.51	215.30	35.60	198.60	1.21	343.33	18.00	0.00	0.00	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Всего за день:		47.6	61.7	188.1	1506.8	94.80	0.47	25.45	0.68	2.12	0.60	0.64	7.35	788.47	171.48	813.47	9.85	1973.98	56.59	0.13	0.01	0.01				

12 ДЕНЬ

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг
Каша ядкая молочная "Дружба" с маслом с маслом сл.	180/5	6,7	8,6	34,1	241,8	22,20	0,10	0,67	0,04	0,64	0,08	0,15	0,52	142,06	35,77	154,31	0,82	265,34	12,59	0,01	0,00	38	2010
Булгурод с сахаром	30(10/20)	7,3	15,2	18,1	239,3	17,00	0,05	0,32	0,14	0,28	0,15	0,08	0,39	183,85	11,55	124,65	0,57	51,30	0,00	0,00	0,00	3	2011
Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,2	49,4	0,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	10,33	4,92	6,67	0,86	23,14	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	425	14,2	23,8	64,4	530,5	39,40	0,15	1,03	0,18	0,92	0,23	0,24	0,93	338,24	52,24	285,63	2,05	339,78	12,59	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																						
II Завтрак																							
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	жк	жк
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00		
Обед																							
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200/20	8,6	7,5	18,3	175,3	16,20	0,17	5,88	0,18	3,43	0,00	0,09	1,75	41,45	34,78	104,47	2,21	566,48	5,90	0,04	0,00	102	2011
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	4,6	36,7	202,1	37,30	0,03	0,00	0,02	0,34	0,08	0,02	0,55	21,25	26,03	70,71	0,50	52,91	0,72	0,02	0,01	73	2010
Шницель рыбный натуральный	80	12,6	8,7	7,0	156,3	5,40	0,07	0,91	0,01	4,11	0,10	0,06	1,71	28,07	27,80	160,86	1,22	287,27	93,18	0,01	0,00	235	2011
Омлет свежий порционно	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	0,10	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
Напиток из йогурта с витамином С	180	0,9	0,1	26,3	110,2	0,00	0,01	0,29	0,00	0,98	0,00	0,03	0,56	33,53	18,63	0,00	0,52	310,14	0,00	0,00	0,00	440	2008
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,9	69,3	13,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,42	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	0,00	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	9,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,18	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	735	29,8	21,9	113,7	772,6	81,90	0,37	12,06	0,22	8,92	0,18	0,26	5,37	149,70	133,24	422,46	6,52	1387,67	101,29	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																						
Полдник																							
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,00	0,08	2,66	0,05	0,00	0,00	0,30	0,20	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	103	2010
Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	19,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,30	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	250	8,8	8,8	46,9	303,0	19,40	0,12	2,66	0,05	0,00	0,00	0,31	0,90	245,50	32,50	205,00	0,60	327,50	18,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																						
Всего за день:		53,6	54,7	232,5	1 644,1	140,70	0,70	53,69	0,46	10,04	0,41	0,84	7,00	766,44	229,98	930,09	9,27	2 219,95	131,88	0,24	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Крахмал, г	V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	540,3	570,9	2122,4	15932,0	1 083,60	5,97	864,43	10,58	76,10	8,43	10,13	78,46	2 019,01	8 607,39	111,12	21 203,84	700,22	1,81	0,22			
Среднее значение за период	38,6	40,8	151,6	1 138,0	77,40	0,43	61,75	0,76	5,44	0,60	0,72	5,60	144,22	614,81	7,94	1 514,56	50,02	0,13	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,3	54,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	352	83	612	208