

Меню

День:

1

вариант 4

Возрастная категория		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		18,58	18,39	83,85	564,15	0,314	12,54	108	3,12	317,6	448,1	90,7	3,67
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,4	0,36	1,08	32,36	0,02	2,46	8,22	0,06	21	27,6	7,8	0,3
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
268	Биточки из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодир.													
	Итого:		29,24	26,06	113,85	786,46	0,432	64,19	25,22	2,36	251,4	440,1	98,9	8,46
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	Всего:		56,65	62,3	263,5	1800,8	0,991	80,43	168,22	5,48	822	1083,7	221,1	13,88

Меню

День:

2

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06	
250	Бефстроганов из куриного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88	
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
348	Компот из кураги+вит.С	1/200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0,8	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		20,6	11,166	83,47	516,7	0,449	22,2	36,8	1,74	139,02	347,5	84,42	6,89	
	обед														
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48	
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	
229	Рыба тушеная с овощами	90	8,78	7,20	3,15	223,43	0,10	0,00	18,00	0,27	110,03	162,00	10,58	0,36	
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2	
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12	
	Соль йодир.														
	Итого:		26,095	24,121	131,33	847,425	0,491	43,1	38,4	4,69	290,06	518,48	80,555	4,1	
	полдник														
	Лепешка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9	
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14	
	Итого:		15,1	17,04	52,1	484,8	0,12	2,7	14,53	0,9	253,4	121,3	28,68	1,04	
	Всего:		61,795	52,327	266,9	1848,925	1,06	68	89,73	7,33	682,48	987,28	193,66	12,03	

Меню

День:

3

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		19,54	17,461	60,82	458,3	0,182	28,16	20,4	1,67	93,5	167,7	42,6	2,67
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
143	Рагу овощное	150	2,65	8,98	12,9	203	0,075	12	0	1,8	57	97,5	40,5	1,2
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		21,7	29,88	104,04	863,2	0,554	54,02	43,28	5,68	428,6	581,88	138,23	11,04
	полдник													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	Всего:		52	62,481	210,5	1683,5	0,876	85,04	141,68	10,11	786,1	979,38	224,03	15,05

Меню

День:

4

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36	
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:		19,24	14,6	75,68	558,3	0,256	15,97	0	1,26	145,9	238,8	43,6	5,01	
	обед														
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	60	5,22	4,32	1,56	76,2	0,018	9,54	7,32	1,44	34,8	111,12	18,18	0,54	
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3	
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47	
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12	
	Соль йодир.														
	Итого:		29,08	33,291	115,28	808,84	0,456	147,52	44,72	4,83	317,14	581,76	70,34	4,4	
	полдник														
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68	
	Итого:		18,11	10,85	58,64	403,9	0,108	3,05	56,1	1,37	296,3	407	49,6	1,88	
	Всего:		66,43	58,741	249,6	1771,04	0,82	166,54	100,82	7,46	759,34	1227,56	163,54	11,29	

Меню

День:

5

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	6	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак														
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22	
321/312	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	150	4,03	4,95	17,85	132	0,095	15,65	2	1,4	71,75	72,1	25,5	1,1	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6	
	Итого:		18,97	15,28	85,51	548,7	0,233	17,85	2	3,16	131,83	232,2	60	3,89	
	обед														
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	0,08	4,6	0	1,28	26,7	57,76	20,3	0,88	
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2	
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6	
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	Соль йодир.														
	Итого:		25,28	24,47	123,73	861,77	0,417	51,44	0,36	5,31	168,18	374,29	123,2	5,3	
	полдник														
15	Пицца школьная	100	10,4	9	24,2	339,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14	
	Итого:		13,5	12,64	43,6	461,9	0,05	0,14	52,03	0,2	292,8	187,3	20,58	0,34	
	Всего:		57,75	52,39	252,84	1872,37	0,7	69,43	54,39	8,67	592,81	793,79	203,78	9,53	

Меню

День:

6

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
15	Сыр	15	3,48	4,4	0	56,85	0,008	0,1	39	0,075	132	75	5,2	0,15	
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7	0,1	0	151,5	0,5	65,1	171,9	14,06	1,95	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48	
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12	
	Итого:		25,25	36,051	63,88	714,1	0,316	18,52	249,9	2,265	350,6	553,5	63,16	4,97	
	обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,78	14,2	98,5	0,04	3,4	0	2,1	11,58	40,2	15,1	0,78	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18	
440	Говядина, тушенная с капустой	200	14,1	14,22	20,7	284,62	0,06	0,12	58,18	1,32	40,3	125,74	23,1	1,8	
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6	
	Соль йодир.														
	Итого:		27,25	25,28	119,02	785,82	0,373	39,82	58,18	5,32	335,68	510,54	123,1	10,9	
	полдник														
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56	
	Всего:		59,8	72,461	236,87	1837,92	0,734	60,585	381,58	8,185	742,38	1145,84	205,91	17,43	

Меню

День:

7

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
завтрак														
232	Рыба запеченая	80	12,96	8,74	12,2	184	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		20,7	14,83	77,96	522,3	0,337	22,8	20	1,16	204,7	299,6	63,6	6,59
обед														
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		28,2	32,51	111,86	855,35	0,325	107,87	20	5,15	216,84	488,04	67,54	4,53
полдник														
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		58,8	67,94	235,92	1786,65	0,772	133,27	100	7,31	676,54	1008,64	167,14	11,92

Меню

День:

8

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6	6	7	7	7	
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		16,77	16,22	91,19	584,29	0,453	53,16	16	2,28	186	375,9	79,5	6,4
	обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,70	3,6	6,72	62,34	0,024	9,54	36	0,24	0,276	33	9	0,48
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,08	1	7,1	0,3	117,4	180	5	0,1
109**	Азу	230	18,7	19	18,28	359,6	0,06	4,9			30,52			1,4
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		28,196	28,701	97,06	757,94	0,317	40,94	43,1	1,48	248,4	367,2	60,5	5,52
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,45	6,1	58,2	318	0,085	1,5	15	1,2	173,5	154	24	0,55
	Всего:		52,416	51,021	246,45	1660,23	0,855	95,6	74,1	4,96	607,9	897,1	164	12,47

Меню

День:

9

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48	
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	Итого:		18,79	17,73	97,42	643,45	0,214	12,5	103	3,45	239,7	379,5	84	3,08	
	обед														
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54	
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,47	5,9	16,2	102,2	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18	
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22	
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3	
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2	
	Соль йодир.														
	Итого:		27,87	27,72	138,19	855,6	0,365	27,16	10,28	4,1	256,48	408,78	78,8	5,98	
	полдник														
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30./5./20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96	
	Итого:		11,38	18,44	55,6	428,55	0,108	2,2	78	2,64	273,5	312,6	34,4	2,57	
	Всего:		58,04	63,89	291,21	1927,6	0,687	41,86	191,28	10,19	769,68	1100,88	197,2	11,63	

Меню

День:

10

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		17,6	16,97	87,22	622,3	0,203	43,06	0	2,85	173,5	198,8	62,06	5,73
	обед													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
104	Суп с фрикадельками	200	3,76	2,22	12,31	114,8	0,12	10,8	9,7	1,2	17,4	104,1	28,47	1,54
260	Гуляш мясной	90	12,33	8,865	2,9475	217,125	0,1125	0,86625	0	0,23625	106,2	139,6125	4,1625	0,405
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		27,71	20,425	106,078	822,805	0,6395	172,306	14,06	18,8163	352,38	528,2425	134,13	7,565
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	Всего:		54,14	55,245	259,098	1895,295	1,0875	219,066	49,06	21,6663	778,88	922,5425	227,69	15,045

Меню

День:

11

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	15	3,48	4,4	0	56,85	0,008	0,1	39	0,075	132	75	5,2	0,15
395	Вареники с маслом	120/10	11	12,3	25,7	272,5								
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		20,22	21,09	74,86	597,15	0,182	17,5	75	0,895	248,6	297,6	49,4	5,72
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
250	Бефстроганов из куриного филе	90	13,32	5,57	3,87	121,50	0,18	0,72	36,90	0,00	17,10	189,90	20,70	0,99
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		30,02	26,7688	139,56	791,13	0,568	37,28	64,18	6,2	243,5	652,28	116,72	9,77
	полдник													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56
	Всего:		57,54	58,9888	268,39	1726,28	0,795	57,025	212,68	7,695	548,2	1031,68	185,77	17,05

Меню

День:

12

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		20,56	17,84	75,72	531,5	0,162	22,14	0	1,95	75,3	183,7	67,4	3,15
	обед													
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	60	5,22	4,32	1,56	76,2	0,018	9,54	7,32	1,44	34,8	111,12	18,18	0,54
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	0,08	4,6	0	1,28	26,7	57,76	20,3	0,88
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		28,19	25,56	120,24	859,35	0,449	45,24	14,32	5,45	288,18	566,58	118,78	6,66
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		58,65	64	242,06	1799,85	0,721	69,98	74,32	8,4	618,48	971,28	222,18	10,61

Меню

День:

13

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		19,18	24,15	92,56	637,28	0,348	43,7	0,36	1,84	152,48	271,43	45,9	5,12
	обед													
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
234	Котлета рыбная	90	7,74	6,30	10,81	130,50	0,06	0,38	16,65	2,90	49,65	111,99	25,12	0,89
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		20,98	24,601	114,031	763,3	0,37225	31,3125	33,65	5,8125	288,25	523,2938	108,22	5,39875
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,45	6,1	58,2	318	0,085	1,5	15	1,2	173,5	154	24	0,55
	Всего:		47,61	54,851	264,791	1718,58	0,80525	76,5125	49,01	8,8525	614,23	948,7238	178,12	11,06875

Меню

День:

14

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		16,05	17,56	82,71	574,85	0,243	2,36	19	1,93	99,9	253,5	31,2	2,54
	обед													
48	Салат овощной (помидоры, огурцы, перец болг)	60	0,6	3,7	4,9	55,2	0,02	24,3	0	1,36	16,44	12,72	7,56	0,24
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,08	1	7,1	0,3	117,4	180	5	0,1
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
318*	Картофель отварной с маслом	150	2,85	4,2	22,95	142,35	0,15	21	0	0,195	14,64	79,65	29,32	1,15
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		23,79	24,88	136,13	818,35	0,503	103,8	7,1	5,895	290,68	488,57	99,28	6,63
	полдник													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	Всего:		50,6	57,58	264,48	1755,2	0,886	109,02	104,1	10,585	654,58	971,87	173,68	10,51

Меню

День:

15

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,13	10,33	60,4	374	0,17	0,57	24,8	4,28	143	176,6	42,8	1,6	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9	
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Итого:		13,18	11,08	144,9	666	0,27	29,77	24,8	6,18	177	256,6	104,8	3,7	
	обед														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,8	9,9	51,18	0,005	1,1	0	0,03	24,8	38,1	26,6	0,6	
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2	
268	Шницель мясной, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
321/312	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	150	4,03	4,95	17,85	132	0,095	15,65	2	1,4	71,75	72,1	25,5	1,1	
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6	
	Соль йодир.														
	Итого:		22,88	20,85	112,27	768,78	0,589	164,21	35	18,95	481,95	587,4	141,63	7	
	полдник														
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30./5./20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96	
	Итого:		11,38	18,44	55,6	428,55	0,108	2,2	78	2,64	273,5	312,6	34,4	2,57	
	Всего:		47,44	50,37	312,77	1863,33	0,967	196,18	137,8	27,77	932,45	1156,6	280,83	13,27	