

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	6,64	7,85	28,91	213	0,07	0,77	0,03		163,39	137,72	22,51	0,35
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
394	Чай с молоком	180	1,98	1,99	8,44	60	0,02	0,4	0,01		76,89	60,48	11,85	0,69
Всего в Завтрак		440	15,85	14,77	49,79	396	0,16	1,17	0,1		269,94	320,09	54,71	3,07
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
80	Суп картофельный с крупой	180	1,96	4,49	14,08	105	0,08	6,19	0,02		16,9	52,06	20,5	0,78
282	Биточки из говядины с соусом томатным	70/20	10,51	9,8	8,62	165	0,05	0,44			16,03	115,78	19,89	1,88
321	Пюре картофельное	150	2,82	4,99	19,54	134	0,12	10,24	0,02		29,91	77,19	27,38	1,02
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,44		13,24	55		0,32	0,1		15,99	26,23	12,57	0,43
Всего в Обед		640	18,99	20,45	71,72	548	0,32	17,19	0,14		92,56	344,68	101,91	5,66
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	0,04	5,03	23	0,02	0,98			22,03	23,45	16,2	0,3
401	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Всего в Полдник		280	7,54	7,17	35,38	237	0,08	1,54	0,02	0,72	236,53	203,75	43,26	0,72
Ужин														
307	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	80/20	14,55	3,19	7,99	119	0,06	0,41		0,33	13,44	125,13	55,91	1,46
204	Макаронные изделия отварные	160	5,81	4,69	37,47	215	0,07		0,02		16	46,01	8,54	0,87
18	Салат овощной	60	0,96	1,81	3,37	34	0,01	7,82			24,1	18,84	9,63	0,44
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
400	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,06	1,04	0,02		211,2	156,6	24,36	0,1
Всего в Ужин		550	29,03	16,2	69,57	540	0,25	9,27	0,04	0,33	275,03	401,65	114,62	4,03
Всего в день			71,41	58,59	238,29	1768	0,82	29,97	0,3	1,15	880,22	1276,26	317,98	14,7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Вареники ленивые (отварные) с молочно-сладким соусом	140/100	21,72	15,49	30,78	349	0,08	0,5	0,07		229,94	287,01	32,79	0,8
6	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,3	0,14	94			0,04		2,38	3,39	0,05	0,01
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,49	23		0,04			4,03	6,45	3,45	0,66
Всего в Завтрак		460	24,04	26,56	46,66	521	0,12	0,54	0,11		245,09	345,06	50,42	2,46
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,78	5,61	8,42	91	0,04	9,93	0,03		35,77	41,94	16,7	0,63
304	Плов из говядины	180	17,78	14,19	31,5	325	0,08	1,14			18,7	203,72	40,89	2,54
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	30	2,4	0,87	11,6	64	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,45		20,48	84		0,32	0,1		19,51	32,92	12,57	0,43
Всего в Обед		600	24,07	21,26	80,5	610	0,2	11,39	0,13		90,8	365,77	95,83	5,48
Полдник														
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,67	3,8	37,36	202	0,05	0,22	0,01		46,35	60,38	10,68	0,69
420	Кефир	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	0,04		242	188	30	0,2
фру	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,15	10,38	44	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
Всего в Полдник		380	10,31	8,95	69,34	399	0,13	68,02	0,05		302,43	257,95	48,51	2,81
Ужин														
215	Омлет натуральный	130	12,8	14,13	2,05	187	0,06	0,17	0,16		84,87	192,88	14,56	2,2
342	Рагу из овощей	130	2,54	4,74	13,44	107	0,08	14,7	0,01		51,46	67,68	31,86	1,04
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,39	10	70	0,02	0,44	0,01		89,88	66,56	10,35	0,06
Всего в Ужин		465	19,63	21,99	35,74	419	0,2	15,31	0,18		234,96	375,31	70,9	4,29
Всего в день			78,05	78,76	244,07	1 996	0,66	96,06	0,47	0,1	879,44	1 350,17	269,14	16,27

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/120	11,2	2,88	13,72	126	0,1	6,2	0,01	0,23	31,92	118,69	55,31	1,32
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,44	1,8	1,32	23	0,01	1,22			11,29	13,43	6,46	0,29
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
397	Какао с молоком	180	3,24	3,29	14,31	100	0,03	0,55	0,01		113,08	94,4	16,23	0,34
Всего в Завтрак		410	17,33	8,85	41,54	315	0,19	7,97	0,02	0,23	166,59	281,59	94,18	3,11
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
81	Суп картофельный с зеленым горошком	180	1,74	4,36	10,07	86	0,06	5,42	0,02		15,29	44,67	17,29	0,63
282	Шницель рубленый из говядины	80	12,17	11,92	8,02	188	0,06	0,1			33,59	145,03	23,46	2,05
171	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	5,83	23,39	163	0,09		0,02		4,43	90,25	0,22	1,52
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
372	Компот из яблок	180	0,08	0,05	12,82	52	0,01	23,76			5,24	3,45	2,82	0,72
Всего в Обед		630	21,4	23,33	70,54	578	0,29	29,28	0,04		72,28	356,82	65,36	6,47
Полдник														
401	Кефир	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Булочка Сдобная	50	3,71	4,14	25,25	153	0,04			2	13,64	38,71	5,65	0,57
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,41	0,09	19,84	86	0,03	4			7,04	24,36	36,54	0,52
Всего в Полдник		350	10,76	14,79	52,55	386	0,1	4,24	0,05	2	238,92	223,16	66,56	1,26
Ужин														
336	Капуста тушенная	130	2,91	2,44	9,53	72	0,03	27,48			68,26	47,43	23,98	0,94
259	Биточки рыбные	90	11,43	4,93	8,27	123	0,09	0,48	0,01		32,74	173,44	41,76	1,18
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
395	Кофейный напиток	180			6,36	25					0,12			0,02
469	Булочка домашняя	40	3,83	1,55	24,4	127	0,05		0,01		8,84	34,37	5,67	0,47
Всего в Ужин		470	20,62	9,8	60,75	413	0,22	27,96	0,02		120,25	310,31	87,59	3,77
Всего в день			70,11	56,77	237,21	1 739	0,81	70,25	0,13	2,33	604,2	1 177,97	317,17	15,83

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	6,82	9,13	26,66	216	0,14	0,77	0,03		171,28	196,92	49,54	0,98
6	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,3	0,14	94			0,04		2,38	3,39	0,05	0,01
7	Сыр твердый (порциями)	20	4,36	5,19		64	0,01	0,22	0,03		184,8	93,96		
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
394	Чай с молоком	180	1,98	1,99	8,44	60	0,02	0,4	0,01		76,89	60,48	11,85	0,69
Всего в Завтрак		435	15,71	27,49	47,43	500	0,22	1,39	0,11		445,64	409,82	77,63	2,85
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
76	Рассольник ленинградский со сметаной	180/10	1,92	5,68	11,82	106	0,04	5,2	0,03		23,17	52,64	17,89	0,69
274	Зразы мясные с яйцом	70	8,84	9,96	6,45	151	0,04	0,98	0,01		30,71	113,19	17,84	1,59
321	Пюре картофельное	150	2,82	4,99	19,54	134	0,12	10,24	0,02		29,91	77,19	27,38	1,02
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,44		13,24	55		0,32	0,1		15,99	26,23	12,57	0,43
Всего в Обед		630	17,28	21,8	67,29	535	0,27	16,74	0,16		113,51	342,67	97,25	5,28
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	0,04	5,03	23	0,02	0,98			22,03	23,45	16,2	0,3
401	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
	Батончик "Северский"	20	1,43	0,93	9,77	53	0,01			0,34	3,34	11,31	2,26	0,21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,15	10,38	44	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
Всего в Полдник		370	7,53	6,75	32,64	222	0,09	67,54	0,02	0,34	250,65	209,63	50,65	2,6
Ужин														
261	Печень, тушенная в соусе	75/50	21,45	6,89	9,59	186	0,24	14,01	5,23		21,18	302,64	18,8	6,49
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,85	5,24	42,36	244	0,19		0,01		14,94	161,87	108,09	3,64
20	Салат витаминный	50	0,74	1,8	2,86	31	0,01	4,98			21,49	18,44	10,86	0,32
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
400	Молоко кипяченое	180	4,74	5,07	7,7	95	0,05	0,94	0,02		190,08	140,94	21,92	0,09
Всего в Ужин		515	36,23	19,88	74,7	622	0,54	19,93	5,26		257,99	678,97	175,86	11,71
Всего в день			76,75	75,92	233,89	1 926	1,13	106,4	5,55	0,44	1 073,95	1 647,17	404,87	23,66

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247	Рыба тушеная в томате с овощами	90/35	17,22	4,43	5,18	129	0,11	2,4	0,01		59,19	253,02	65,16	1,13
315	Рис отварной	150	2,34	3,74	23,61	137	0,02		0,01		5,85	46,81	15,4	0,33
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,39	10	70	0,02	0,44	0,01		89,88	66,56	10,35	0,06
Всего в Завтрак		480	23,85	11,29	49,04	391	0,19	2,84	0,03		163,67	414,58	105,04	2,51
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
58	Борщ со свежий капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,91	6,29	11,93	112	0,04	7,39	0,03		37,23	48,32	20,21	0,91
282	Котлета мясная	60	9,52	8,17	5,03	132	0,04	0,22			21,09	106,71	16,08	1,5
134	Свекла, тушеная в томатном соусе	100/20	2,83	1,89	17,48	98	0,04	7,76			58,11	76,29	33,07	2,03
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	30	2,4	0,87	11,6	64	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,45		20,48	84		0,32	0,1		19,51	32,92	12,57	0,43
Всего в Обед		600	18,77	17,81	75,02	536	0,2	15,69	0,13		152,76	351,42	107,59	6,75
Полдник														
420	Кефир	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	0,04		242	188	30	0,2
469	Булочка домашняя	50	4,78	1,98	30,39	158	0,06		0,01		10,97	43,04	7,07	0,59
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,41	0,09	19,84	86	0,03	4			7,04	24,36	36,54	0,52
Всего в Полдник		350	11,59	7,07	71,83	397	0,15	5,8	0,05		260,01	255,4	73,61	1,31
Ужин														
231	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150/10	24,13	18,44	29,89	382	0,06	0,29	0,07		215,85	295,77	31,92	0,94
	/10													
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,49	23		0,04			4,03	6,45	3,45	0,66
	Сухарики ванильные	40	3,44	4,56	26,72	162	0,05		0,02	0,74	8,8	32,8	6	0,68
Всего в Ужин		455	34,57	27,82	72,6	679	0,17	0,33	0,15	0,74	256,79	450,03	59,68	4,14
Всего в день			88,78	63,99	280,32	2050	0,72	25,46	0,36	0,84	839,39	1477,53	349,41	15,94

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	6,64	7,85	28,91	213	0,07	0,77	0,03		163,39	137,72	22,51	0,35
7	Сыр твердый (порциями)	20	4,36	5,19		64	0,01	0,22	0,03		184,8	93,96		
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток	180			6,36	25					0,12			0,02
Всего в Завтрак		415	13,05	13,77	45,52	357	0,12	0,99	0,06		357,07	279,88	36,64	1,36
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
81	Суп картофельный гороховый с гренками	180/20	6	5,28	25,71	174	0,17	4,75	0,02		38,11	132,02	43,78	2,45
305	Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/20	9,42	12	6,3	171	0,04	0,98			28,39	114,46	20,14	1,66
204	Макаронные изделия отварные	150	5,22	3,94	33,66	191	0,06		0,01		14,51	41,25	7,68	0,78
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	30	2,4	0,87	11,6	64	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
372	Компот из яблок	180	0,08	0,05	12,82	52	0,01	23,76			5,24	3,45	2,82	0,72
Всего в Обед		660	24,78	22,73	98,59	698	0,36	29,49	0,03		103,07	378,35	100,08	7,49
Полдник														
401	Кефир	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Булочка Сдобная	50	3,71	4,14	25,25	153	0,04			2	13,64	38,71	5,65	0,57
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,15	10,38	44	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
Всего в Полдник		350	9,59	14,85	43,09	344	0,09	66,24	0,05	2	245,96	208,37	37,85	2,65
Ужин														
33	Салат из свеклы	50	0,72	0,92	4,22	28	0,01	2,04			16,61	19,08	9,76	0,62
284	Оладьи из печени в сметанно-томатном соусе	70/20	9,25	4,14	8,37	108	0,1	5,91	1,98		14,96	131,28	10,13	2,69
321	Пюре картофельное	150	2,82	4,99	19,54	134	0,12	10,24	0,02		29,91	77,19	27,38	1,02
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
397	Какао с молоком	180	3,24	3,29	14,31	100	0,03	0,55	0,01		113,08	94,4	16,23	0,34
Всего в Ужин		495	18,08	14,07	56,69	425	0,3	18,74	2,01		183,32	370,13	77,64	5,67
Всего в день			65,5	65,42	255,72	1 871	0,88	116,26	2,15	2,1	895,57	1 242,82	255,69	18,38

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
258	Шницель рыбный в томатном соусе	90/20	13,27	4,72	9,99	136	0,09	1,94	0,01		47,59	201,91	48,91	1,27
336	Капуста тушеная	130	2,91	2,44	9,53	72	0,03	27,48			68,26	47,43	23,98	0,94
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
394	Чай с молоком	180	1,98	1,99	8,44	60	0,02	0,4	0,01		76,89	60,48	11,85	0,69
Всего в Завтрак		445	20,21	9,88	38,21	323	0,18	29,82	0,02		201,49	358,01	98,88	3,89
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
76	Рассольник ленинградский со сметаной	180/10	1,92	5,68	11,82	106	0,04	5,2	0,03		23,17	52,64	17,89	0,69
292	Жаркое по-домашнему	60/100	19,22	16,37	16,31	289	0,14	8,75			21,35	217,71	40,95	3,2
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	30	2,4	0,87	11,6	64	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,49		14,53	60	0,01	0,35	0,1		17,72	29,07	13,93	0,47
Всего в Обед		600	25,69	23,51	62,76	565	0,27	14,3	0,13		79,05	386,59	98,44	6,25
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	0,04	5,03	23	0,02	0,98			22,03	23,45	16,2	0,3
401	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	0,04	0,56	0,02		211,2	165,3	24,36	0,17
	Батончик "Северский"	20	1,43	0,93	9,77	53	0,01			0,34	3,34	11,31	2,26	0,21
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,41	0,09	19,84	86	0,03	4			7,04	24,36	36,54	0,52
Всего в Полдник		370	8,7	6,69	42,1	264	0,1	5,54	0,02	0,34	243,61	224,42	79,36	1,21
Ужин														
321	Плов из птицы	70/120	24,43	4,64	31,01	264	0,08	0,64		0,54	21,42	210,63	96,93	1,71
18	Салат овощной	50	0,8	1,8	2,78	30	0,01	6,58			20,26	15,73	8,02	0,36
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
400	Молоко кипяченое	180	4,74	5,07	7,7	95	0,05	0,94	0,02		190,08	140,94	21,92	0,09
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Всего в Ужин		475	33,7	13,74	74,63	556	0,2	8,16	0,02	1,26	243,81	430,49	143,72	3,4
Всего в день			88,3	53,82	229,53	1755	0,76	58,62	0,19	1,7	774,12	1405,61	423,88	15,97

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
237	Запеканка из творога со сметаной и сахаром	150/10	24,62	16,02	24,27	340	0,06	0,31	0,07		228,75	306,27	32,65	0,84
6	Масло сливочное (порциями)	/10	0,1	10,3	0,14	94			0,04		2,38	3,39	0,05	0,01
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	5,49	23		0,04			4,03	6,45	3,45	0,66
Всего в Завтрак		430	31,72	31,14	40,4	569	0,12	0,35	0,17		263,27	431,13	54,46	3,37
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
85	Суп картофельный с клецками	150/30	2,59	5,46	15,83	123	0,06	5,28	0,02		18,34	49,87	16,61	0,76
274	Зразы мясные с яйцом	70	8,84	9,96	6,45	151	0,04	0,98	0,01		30,71	113,19	17,84	1,59
134	Свекла, тушенная в томатном соусе	100/20	2,83	1,89	17,48	98	0,04	7,76			58,11	76,29	33,07	2,03
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	30	2,4	0,87	11,6	64	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,45		20,48	84		0,32	0,1		19,51	32,92	12,57	0,43
Всего в Обед		600	18,77	18,77	80,34	566	0,22	14,34	0,13		143,48	359,45	105,75	6,7
Полдник														
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,67	3,8	37,36	202	0,05	0,22	0,01		46,35	60,38	10,68	0,69
420	Кефир	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	0,04		242	188	30	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,24	0,15	10,38	44	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
Всего в Полдник		380	10,31	8,95	69,34	399	0,13	68,02	0,05		302,43	257,95	48,51	2,81
Ужин														
261	Печень, тушенная в соусе	75/50	21,45	6,89	9,59	186	0,24	14,01	5,23		21,18	302,64	18,8	6,49
125	Картофель отварной	120	2,39	3,87	18,59	119	0,11	10	0,01		14,06	64,21	25,16	1
20	Капуста шинкованная с морковью и луком	60	0,94	0,93	3,48	26	0,02	6,6			29,12	23,79	14,52	0,38
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,68	5,02	13,98	120	0,05	0,92	0,02		188,09	139,37	21,68	0,11
Всего в Ужин		510	31,51	17,44	55,89	506	0,46	31,53	5,26		261,21	578,21	94,3	8,97
Всего в день			92,31	76,3	257,8	2 087	0,94	115,04	5,61	0,1	976,55	1 632,83	306,51	23,07

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет натуральный	130	12,8	14,13	2,05	187	0,06	0,17	0,16		84,87	192,88	14,56	2,2
336	Капуста тушеная	50	1,14	0,94	4,25	30	0,01	10,56			26,47	18,45	9,41	0,36
7	Сыр твердый (порциями)	20	4,36	5,19		64	0,01	0,22	0,03		184,8	93,96		
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
397	Какао с молоком	180	3,24	3,29	14,31	100	0,03	0,55	0,01		113,08	94,4	16,23	0,34
Всего в Завтрак		410	23,99	24,43	32,8	447	0,16	11,5	0,2		419,52	454,76	56,38	4,07
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
58	Борщ со свежий капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,91	6,29	11,93	112	0,04	7,39	0,03		37,23	48,32	20,21	0,91
282	Шницель рубленный из говядины	70	10,55	9,84	6,19	155	0,05	0,08			26,73	122,04	18,97	1,7
321	Пюре картофельное	130	2,44	4,19	16,92	115	0,1	8,87	0,01		25,82	66,82	23,71	0,89
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
372	Компот из яблок	180	0,08	0,05	12,82	52	0,01	23,76			5,24	3,45	2,82	0,72
Всего в Обед		610	18,24	21,54	64,1	523	0,27	40,1	0,04		108,76	314,05	87,29	5,76
Полдник														
401	Кефир	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
469	Булочка домашняя	50	4,78	1,98	30,39	158	0,06		0,01		10,97	43,04	7,07	0,59
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,41	0,09	19,84	86	0,03	4			7,04	24,36	36,54	0,52
Всего в Полдник		350	11,83	12,63	57,69	391	0,12	4,24	0,06		236,25	227,48	67,97	1,29
Ужин														
247	Рыба тушеная в томате с овощами	95/35	18,11	4,47	5,18	133	0,12	2,44	0,01		60,65	265,55	67,99	1,17
315	Рис отварной	150	2,34	3,74	23,61	137	0,02		0,01		5,85	46,81	15,4	0,33
20	Салат витаминный	60	0,93	1,81	3,62	35	0,01	6,26			26,74	23,23	13,52	0,41
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	15	1,2	0,44	5,81	32	0,02				4,62	20,62	6,13	0,51
395	Кофейный напиток	180			6,36	25					0,12			0,02
Всего в Ужин		550	23,83	10,9	50,96	396	0,2	8,7	0,02		103,66	390,66	113,09	3,08
Всего в день			77,89	69,5	217,38	1 804	0,76	65,34	0,32	0,1	874,34	1 393,04	328,22	15,41

