

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР ООО "ВИТА ЛАЙН"
И.С. КУЛИКОВ

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ ОБЗ НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,1	23,3	173,7	188	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	81,3	208	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	8,9	0,0	72,5	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	555	22,3	28,4	62,6	612,4		
Обед							
ШАРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	58	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	4,4	15,3	118,4	102	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	9,9	22,8	15,9	288,8	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,5	4,9	41,7	242,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,0	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	28,9	42,1	164,1	1 007,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	7,7	28,8	47,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	8,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,1	8,2	46,5	204,5		
Всего за день:		61,3	78,7	273,2	1 824,8		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	288,5	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	81,3	208	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	15,0	120,5	379	2011
Итого за прием пищи:	630	36,4	33,5	75,3	743,2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,5	82,7	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	5,0	5,1	42,0	146,0	265	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №348	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,8	150,1	124	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	19,4	18,1	159,9	789,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	384	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,5	18,7	84,1		
Всего за день:		56,3	52,1	253,9	1 595,6		

2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	9,3	89,9	39	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,9	10,0	37,7	488,5	311	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	5,9	0,0	72,5	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	507	20,0	21,2	69,4	753,1		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПРУТОМ (ГРЕЧНЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,8	192,1	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	25,0	18,5	55,8	418,8	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,8	27,1	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,9	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	725	33,3	21,9	143,7	854,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,4	0,0	7,6	32,4	377	2011
Итого за прием пищи:	314	0,8	0,4	17,3	79,4		
Всего за день:		54,7	43,5	230,4	1 683,7		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,0	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,6	25,8	175,4	312	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	0,3	0,0	8,0	33,3	37/	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	677	17,4	15,6	71,2	502,6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	88	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	4,0	37,3	204,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	835	27,7	28,8	149,3	1 086,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за день:		45,5	45,8	255,6	1 738,9		

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	9,4	44,6	41	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,5	21,2	2,4	273,4	290	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	4,9	38,0	226,2	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
Итого за прием пищи:	590	34,0	30,5	68,9	774,7		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,3	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,6	96	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	10,3	21,8	22,3	325,0	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5,0	0,7	31,8	153,0		2008
Итого за прием пищи:	825	22,2	27,8	103,0	751,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,8	26,1	142,6	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
МОЛОКО КИРГЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	300	13,4	12,6	73,1	461,6		
Всего за день:		69,6	70,9	265,0	1 987,4		

5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	7,7	27,8	212,1	182	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,5	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,6	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,8	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	40,8		2008
Итого за прием пищи:	590	25,6	36,9	78,8	775,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,3	118,4	162	2011
МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА)	180	18,7	15,0	60,3	486,6	258	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	785	30,7	24,4	157,3	993,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
Итого за прием пищи:	307	0,7	0,4	17,1	77,1		
Всего за день:		67,0	61,7	253,2	1 846,0		

6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,3	13,3	45,1	419,2	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	510	29,8	31,1	84,1	796,6		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,5	92,7	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	13,5	6,0	55,0	336,5	288	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,3	24,4	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	940	29,9	18,8	165,3	971,7		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	16,6	74,1		
Всего за день:		60,1	50,3	268,0	1 842,4		

7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,9	7,6	7,5	130,0	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	4,0	37,3	204,3	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	667	18,7	14,9	94,7	591,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,8	115,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,6	182,1	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,6	21,2	2,4	273,4	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,9	41,7	242,1	200	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	855	34,1	34,2	136,3	1 039,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	2011
МОЛОКО МЛЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	300	7,9	13,5	40,0	223,8		
Всего за день:		60,7	62,2	271,0	1 855,3		

8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,9	75,4	56	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	18,5	42,2	20,3	540,8	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,4	0,0	7,5	32,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	554	22,0	50,5	81,4	743,3		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	88	2011
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	388,5	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	700	35,6	30,7	113,8	865,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за день:		58,0	81,6	236,3	1 759,7		

9

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	25,0	18,6	55,8	418,6	228	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	259	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	515	37,1	27,7	92,4	693,2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,8	96	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	3,8	10,0	31,0	200,0	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,6	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	18,9	22,6	132,8	796,2		
Полдник							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	345	4,8	11,8	31,3	254,4		
Всего за день:		60,8	61,5	256,5	1 745,8		

10

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,1	17,2	24,7	310,0	292	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	522	16,9	17,8	64,8	498,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	1,9	16,3	85,0	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	14,5	13,9	30,3	400,0	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	665	29,9	27,5	143,4	1 037,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	26,1	142,6	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,0	8,1	45,7	300,1		
Всего за день:		67,9	53,4	263,9	1 836,2		

11

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАВАНКОВАЯ	80	1,3	3,1	7,0	66,0	73	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	10,3	21,8	22,3	325,0	289	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
Итого за прием пищи:	630	20,7	29,3	81,1	677,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,0	0,1	7,1	34,2	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,5	92,7	82	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,5	13,3	45,1	418,2	210	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	775	30,7	22,7	147,7	970,6		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЮСИЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за день:		51,8	52,4	263,9	1 795,8		

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	893,8	714,1	3 072,9	ккал
Среднее значение за период	57,8	50,5	258,1	ккал

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	563	838	314