

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООД «ВИА ЛАЙН»  
*Григорьев*



СОГЛАСОВЫВАЮ  
ДИРЕКТОР  
*Григорьев*

ПРИМЕРНОЕ ПЕТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ ОБЗ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,1	6,1	25,3	173,7	186	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	362	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		
<b>Обед</b>							
УКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,9	75,4	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,3	118,4	102	2011
БИТОНЧИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	9,9	22,8	15,9	268,8	266	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,9	41,7	242,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,9	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	28,9	42,1	154,1	1 007,9		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	26,9	47,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	365	2011
Итого за прием пищи:	350	10,1	8,2	46,6	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			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	368,8	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	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	16,9	120,5	379	2011
Итого за прием пищи:	530	36,4	33,5	75,3	743,2		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,8	10,5	92,7	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	5,0	5,1	42,0	146,0	255	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,9	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	19,4	18,1	169,9	768,3		
<b>Полдник</b>							
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	394	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,5	18,7	84,1		
Всего за день:		66,3	62,1	253,9	1 595,6		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	86,9	35	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,9	10,0	37,7	486,6	311	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	397	20,6	21,2	69,4	750,1		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,6	192,1	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	25,0	18,8	55,8	418,8	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	725	33,3	21,9	143,7	854,2		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,4	0,0	7,5	32,4	377	2011
Итого за прием пищи:	354	0,8	0,4	17,3	79,4		
Всего за день:		64,7	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			
<b>Завтрак</b>							
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 №46	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,6	175,4	312	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	0,3	0,0	8,0	33,3	377	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>17,4</b>	<b>15,6</b>	<b>71,2</b>	<b>662,6</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	6,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	86	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,0	37,3	204,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>27,7</b>	<b>29,8</b>	<b>149,3</b>	<b>1 066,1</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>148,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>45,8</b>	<b>255,6</b>	<b>1 738,9</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	0,4	44,8	41	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,6	21,2	2,4	273,4	290	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	4,9	38,0	228,2	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>34,0</b>	<b>26,5</b>	<b>88,9</b>	<b>774,7</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,6	95	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>103,0</b>	<b>751,1</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	25,1	142,6	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,3	206,5		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>12,6</b>	<b>73,1</b>	<b>461,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>79,9</b>	<b>265,0</b>	<b>1 987,4</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	7,7	27,8	212,1	182	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	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	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>25,6</b>	<b>35,9</b>	<b>78,6</b>	<b>775,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ 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	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА)	180	16,7	15,0	60,3	488,6	258	2011
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	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>30,7</b>	<b>24,4</b>	<b>157,3</b>	<b>993,1</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>307</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>77,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,0</b>	<b>61,7</b>	<b>253,2</b>	<b>1 846,0</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,5	13,3	45,1	419,2	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	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	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>31,1</b>	<b>84,1</b>	<b>796,6</b>		
<b>Обед</b>							
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	62	2011
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	13,5	6,0	55,0	330,5	288	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,9</b>	<b>18,8</b>	<b>165,3</b>	<b>871,7</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,6</b>	<b>74,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>50,3</b>	<b>286,0</b>	<b>1 842,4</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,8	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	3,5	4,0	37,3	204,3	323	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>16,7</b>	<b>14,5</b>	<b>94,7</b>	<b>591,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,9	115,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,6	192,1	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	209	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>34,1</b>	<b>34,2</b>	<b>136,3</b>	<b>1 039,6</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>13,5</b>	<b>40,0</b>	<b>223,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>62,2</b>	<b>271,0</b>	<b>1 855,3</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>554</b>	<b>22,0</b>	<b>50,5</b>	<b>61,4</b>	<b>743,3</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	86	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	365,5	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	50	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>35,6</b>	<b>36,7</b>	<b>113,8</b>	<b>868,2</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>148,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>81,6</b>	<b>239,3</b>	<b>1 759,7</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/9/30	25,0	18,6	56,8	418,8	225	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	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	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>37,1</b>	<b>27,7</b>	<b>92,4</b>	<b>695,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,6	96	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	3,8	10,0	31,0	200,0	238	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	26,8	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	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>18,9</b>	<b>22,8</b>	<b>132,8</b>	<b>796,2</b>		
<b>Полдник</b>							
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	6,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>4,8</b>	<b>11,0</b>	<b>31,3</b>	<b>254,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>61,5</b>	<b>256,5</b>	<b>1 748,0</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18,9</b>	<b>17,8</b>	<b>64,8</b>	<b>498,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	1,9	16,3	95,0	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	6,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>29,0</b>	<b>27,5</b>	<b>143,4</b>	<b>1 037,9</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	5,7	2,8	25,1	142,8	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>8,1</b>	<b>45,7</b>	<b>309,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>63,4</b>	<b>253,9</b>	<b>1 836,2</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,3	3,1	7,0	66,0	73	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	10,3	21,6	22,3	325,0	289	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,8	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,7</b>	<b>29,3</b>	<b>61,1</b>	<b>677,0</b>		
<b>Обед</b>							
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
150	17,5	13,3	45,1	419,2	210	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>30,7</b>	<b>22,7</b>	<b>147,7</b>	<b>970,6</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>35,1</b>	<b>148,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>62,4</b>	<b>263,9</b>	<b>1 795,8</b>		

12

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	693,6	714,1	3 072,9	1000
Среднее значение за период	57,8	59,5	256,1	83

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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