

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная	200	4,2	7,9	3,2	188	0,1	0,6	0,16	3,0	241,76	45,08	0,51	232,06
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	2,5	190	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
97	Сыр порционный	30	1,8	8,0	9,7	49,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		15,88	22,19	42,79	585,60	0,29	1,9	0,22	4,56	572,36	120,48	3,89	672,56
ОБЕД														
134	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,0	2,4	4,8	213,0	0,004	1,6	0,0	0,0	151,7	25	0,2	7,5
511	Рис отварной	150	1,0	1,0	2,0	13,0	0,11	5,0	2,15	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
437	Гуляш	100	2,5	8,4	2,80	324	0,01	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	0,5	17,9
638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	0,02	40,7	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		10,88	13,09	64,39	801,60	0,29	47,3	2,15	1,41	286,3	131,4	6,83	388,63

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
2-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,8	12,0	7,20	126,0	0,03	1,39	0,03	3,17	9,60	7,87	0,4	39,33
630	Чай с молоком	200	4,9	5,0	2,5	190	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
96	Масло сливочное	20	1,97	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,01	0,12	22	4,8	1,0	76,8
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		16,65	22,89	37,39	558,20	0,22	1,99	0,04	4,46	118,9	52,07	4,18	275,32
ОБЕД														
110	Борщ со св. капустой и картофелем	250	2,7	7,7	1,2	223,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
492	Плов	200	1,8	12,0	7,20	126,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра из моркови	60	0,93	4,2	5,5	52,5	0,02	1,65	0,0	0,0	19,89	0,0	0,49	0,0
631	Компот их свежих яблок	200	0,2	0,0	6,4	45,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		10,61	35,39	47,90	789,40	0,57	18,54	1,66	2,12	96,84	135,19	11,92	596,08

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
267	Морковная запеканка со сметаной	170/30	4,2	18,6	0,2	217	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	2,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
	Печенье	20	0,0	0,08	1,25	136,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		15,08	26,77	31,74	540,2	0,33	3,34	0,39	1,47	495,8	109,37	3,63	641,50
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,0	5,2	3,1	106,0	0,1	17	0,00	1,38	30,4	33	1,9	63,5
487	Птица отварная (Курица)	100	1,1	12,2	3,0	198,0	0,08	0,4	0,06	0,76	32,74	23	0,66	147,54
520	Картофельное пюре с маслом	150	1,1	9,15	4,2	240	0,01	0,0	0,9	0,05	27,22	16,26	5,53	245,12
78	Икра из свеклы	60	1,2	5,2	6,5	85,2	0,01	0,0	0,0	0,01	0,0	0,25	0,2	0,01
638	Компот из кураги	200	0,2	0,0	6,8	121,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	10	0,0	2,3	23,34	11,4	1,0	34,8
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:		10,58	28,83	50,99	884,6	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая ячневая с молоком с маслом	200	3,0	8,0	11,6	218,6	0,07	1,39	0,05	3,17	131,35	143,73	30,36	0,0
693	Какао с молоком	200	5,9	1,8	9,9	123,0	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
97	Сыр порционный	30	7,8	1,0	0,0	49,0	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		21,68	12,09	48,89	549,20	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
140	Суп картофельный с курицей	250	6,7	1,7	5,0	223	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,8	0,52	5,74	203	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
437	Гуляш	100	6,8	2,2	2,0	172,2	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	0,0	48,5	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		22,48	5,71	40,13	781,10	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
8-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,84	8,0	2,4	161,0	0,07	5,4	0,05	3,17	72,0	44,6	1,0	81,7
631	Компот из свежих плодов	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
96	Масло сливочное	20	0,0	6,6	0,12	150,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40								
	Итого:		18,59	22,69	27,06	613,20	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский	250	2,9	2,5	1,0	120,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
443	Плов	200	2,1	1,4	0,5	145,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра из моркови	60	0,93	4,2	5,5	52,5	0,02	1,65	0,0	0,0	19,89	0,0	0,49	0,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	1,0	58,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		11,58	9,39	35,39	760,40	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78

