

УТВЕРЖДА

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №

г.о. Самара



/О.В.Ларцева

Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в
весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
Первый завтрак														
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		3
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	259	8,137	9,080	37,000	36,107	1,300	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100		173
Фрукт сезонный пор.	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		379
Итого:	530	582	17,807	16,150	91,810	36,152	15,020	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25		
Обед														
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		103
Плов из курицы	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		291
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550		0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2
Итого:	685	696	26,59	23,41	107,006	0,47	25,84	43,50	129,778	318,94	100,58	5,63		
Полдник														
Булочка с повидлом обсыпанная	75	240	4,950	10,77	30,85	0,04	0,030	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96		426
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349
Итого:	275	373	5,61	10,86	62,858	0,06	0,76	0,00	41,804	146,90	39,72	2,66		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

И
ч: 7 - 11 лет

Дата	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
	200	322	13,230	6,360	55,770	0,040	0,096	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425	
	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
	517	685	20,070	20,330	108,100	0,110	3,766	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99		
Обед														
10й	200	77	1,440	3,930	8,740	0,050	8,530	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
И	150	242	13,64	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
	100	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75	
	815	878	31,98	25,89	136,70	0,53	35,07	57,66	175,91	408,36	137,89	8,09		
Полдник														
	75	167	4,73	2,73	30,69	0,16	0,51	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467	
	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
	275	282	4,89	2,89	58,69	0,17	2,23	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Углевод			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			Белки	Жиры	Углевод									
Первый завтрак														
Икра кабачковая	60	80	2,700	7,000	14,400	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
Курица тушеная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
Каша гречневая рассыпчатая	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	540	665	27,97	26,89	90,00	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5		
Обед														
Огурцы натуральные соленые	60	6	0,480	0,060	1,020	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70	
Суп картофельный с клецками	200	106	2,84	3,67	15,03	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108	
Оладьи из печени с соусом	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282	
Пюре картофельное	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
Напиток из плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0	
Итого:	795	749	23,20	21,64	111,31	0,57	125,100	58,671	223,974	204,75	50,47	89,578		
Обед														
Булочка Дорожная	75	241	5,09	10,47	31,61	0,00	0,00	0,00	19,51	79,70	29,03	1,17	425	
Напиток из плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Итого:	275	353	5,33	10,58	59,61	0,01	99,710	0,000	22,904	83,09	29,62	1,961		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
Легкий горошек пор.	40	15	1,200	0,134	2,400	0,210	1,600	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	2	
Отлеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
Картонные изделия вареные с маслом	150	196	4,065	3,445	30,977	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
Свежевыпеченный пирог из свежей вишни	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Пирог из свежей вишни	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,980	0,640	342	
Итого:	520	530	17,325	8,725	70,317	1,040	3,400	85,900	158,122	496,391	238,460	6,580		
Обед														
Лат "Свекольные точки"	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52	
Лат из свежей капусты с тофелем	200	64	1,360	3,650	5,610	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
Отлеты тушеные с соусом	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279	
Макаронная запеканка с соусом	150	220	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Пирог из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
Свежевыпеченный пирог из свежих ягод	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Пирог из свежих ягод	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	825	728	29,448	34,892	208,396	0,680	26,640	133,000	273,270	688,910	414,610	36,430		
Полдник														
Омлет с ветчиной	75	242	5,920	6,090	33,360	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422	
Пирог из черной смородины	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	345	
Итого:	275	300	6,080	6,130	47,460	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209	
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1	
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	286	7,310	1097,000	39,200	0,140	1,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174	
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
Итого:	500	617	17,70	1110,85	81,60	0,22	1,650	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92		
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые)	110	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287	
Картофель отварной с луком	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	745	691	19,58	16,84	112,30	0,68	58,30	40,000	327,38	352,95	115,850	4,01		
Полдник														
Пирожок печеный с ягодой	75	125	4,110	1,440	36,530	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Итого:	275	191	4,44	1,49	52,53	0,05	0,73	40,000	193,75	44,54	115,850	0,72		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		3
Фрукт сезонный пор.	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	200	291	6,11	10,72	42,36	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60		181
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		379
Итого:	590	614	15,78	17,79	97,17	0,11	14,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75		
Обед														
Рассольник Ленинградский	200	86	1,62	4,07	9,58	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98		96
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010		203
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00		345
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2
Итого:	715	751	21,95	22,65	115,98	0,99	52,09	63,50	160,40	408,39	131,31	43,45		
Полдник														
Плюшка Московская	75	263	5,250	6,000	42,000	0,649	0,156	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010		1
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00		345
Итого:	815	811	5,77	6,18	70,86	0,66	27,76	20,00	68,67	167,61	63,96	39,01		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7
 Неделя : вторая
 Сезон : весенне-летний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73	
<i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i>	100	156	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235	
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	540	510	64,83	20,885	64,20	0,23	26,33	28,57	310,64	148,24	76,03	24,80		
Обед														
<i>Маринад овощной</i>	100	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75	
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	220	4,640	7,790	32,910	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	815	888	22,57	24,81	139,22	14,20	11,86	69,101	264,177	720,56	344,13	28,51		
Полдник														
<i>Пирожок печеный с капустой</i>	75	185	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	461	
<i>Напиток из сухофруктов</i>	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349	
Итого:	275	251	5,81	4,13	47,54	13,81	15,10	40,010	138,940	392,89	239,60	23,16		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Первый завтрак																
Бутерброд с сыром 50/10	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	0,020	0,020	3	
Апеканка рисовая с творогом	200	404	12,130	9,960	66,480	0,040	0,107	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	0,83	174		
Болоко сгущенное	30	98	2,160	2,550	16,650	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0,060	0		
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	0,800	376		
Чай пищеный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	0		
Итого:	530	788	24,49	18,05	136,13	0,08	3,34	108,414	171,77	214,191	46,94	7,370	7,370	0		
Обед																
Салат из свежеты отварной	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	0,662	52		
Суп из овощей на курином бульоне	200	76	1,27	3,99	7,31	0,15	8,30	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	1,26	99		
Грици отварная с соусом	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	2,8	288		
Супе из гороха с маслом	150	242	13,65	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	1,17	199		
Пшток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	1,00	342		
Чай пищеный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	0		
Чай ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0,80	2		
Итого:	815	796	18,65	7,78	77,56	0,32	22,09	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370	7,370	0		
Полдник																
Хлеб "Сахарный"	75	277	5,40	9,90	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	1,17	1		
Пшток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	1,00	342		
Итого:	275	335	5,56	9,94	56,10	0,17	21,95	28,571	27,38	84,694	33,11	7,370	7,370	0		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

нь 9

деля : вторая

зон : весенне-летний

растная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
													0,06	1,02	
Первый завтрак															
рыбы натуральные соленые	60	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70		
шницель из говядины с соусом	90	181	7,920	9,00	9,09	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268		
картофельные изделия отварные с маслом	150	196	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203		
с сахаром и лимоном	217	42	4,510	1,140	7,740	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377		
6 пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0		
ГО:	547	496	18,79	13,82	62,50	0,73	4,30	49,10	193,63	495,42	188,90	20,72			
Обед															
ит из белокочанной капусты сей(квашеной) с морковью и со свежей капустной и тофелем	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45		
из куриного филе с картофелем	200	77	1,440	3,930	8,740	0,050	8,530	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82		
шницель из черной смородины	250	308	17,940	16,670	21,500	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289		
пшеничный	200	123	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345		
рожаной	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0		
ГО:	815	719	27,14	25,13	99,93	0,41	69,22	54,41	156,47	259,05	103,67	4,61			
Полдник															
эжок печеный с капустой	75	185	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	461		
шницель из черной смородины	200	123	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345		
ГО:	275	308	6,00	4,26	60,39	0,22	41,80	40,00	58,87	230,79	157,98	5,44			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Булочка домашняя/ Печенье	60	191	4,36	7,51	26,35	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		424
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	200	284	4,97	10,46	42,34	0,06	1,14	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182	
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209	
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
Итого:	500	625	15,86	23,82	86,09	0,14	1,90	419,37	252,16	386,24	58,60	4,56		
Обед														
Суп картофельный с рыбными консервами	200	130	4,39	4,22	13,22	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102	
Сердце в соусе	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	262	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	260	6,840	8,010	40,060	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171	
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	715	751	29,23	22,11	97,94	1,14	7,35	45,90	204,92	431,05	152,29	4,22		
Полдник														
Пирожок печеный с повидлом	75	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0,030	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406	
Напиток из свежей вишни	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342	
Итого:	275	258	4,48	1,80	55,77	0,67	1,38	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65		