

«Утверждаю»
И.о. директора МАУ ДО
«ДОО (п) «Юность»



Е.Н. Пономарева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
(профильный) центр «Юность»

Хутор Верхний Калаус 2022 год

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества														
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг									
каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/10	7,8	10	38,86	775,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	181	2005							
плов из птицы	100/160	55,6	68	61,6	747,1	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	291	2005							
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005							
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	378	2005							
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	389	2005							
Хлеб пшеничный	60	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	10,8	5,6	27	0,8									
Итого за приём пищи:	330	67,2	85,7	147,36	1791,3	0,14	6,2	0,26	7,6	121,1	54	534	7,4									
Обед																						
Суп картофельный с вермишелью	250	2,83	2,86	21,86	124,304	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	11	2005							
Птица отварная с маслом сливочным	100/10	31,4	18,8	6,6	446	0,3	20,8	8,9	5,1	24	22,4	370	8	290	2005							
помидоры свежие в нарезке	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005							
макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	202/203	2005							
Сок фруктовый	200	0,4	0	25,1	96	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	389	2005							
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2									
Хлеб пшеничный	60	7,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16									
Итого за приём пищи:	870	29,55	154,52	1185,734	0,45	27,5	32,9	5,9	112,5	143	674	13										
Полдник																						
Конфеты	50	4,14	26,28	72,6	372,6	0,0005	0,17	0	0	9,04	17,8	18,3	0,5									
Банан	1 шт	1,4	0	12,6	57	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	338	2005							
Ужин																						
каша гречневая рассыпчатая	180	3,39	0	54,98	0,04	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005							
Гуляш из говядины	100/75	36,2	40,4	11,3	105,7	2	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	260	2005							
Огурцы свежие в нарезке	100	0,57	0	2,43	11,43	1,5	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005							
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	378	2005							
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16									
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2									
Итого за приём пищи:	650	47,61	70,77	119,83	888,91	3,8005	10,97	24,25	1,3	118,9	140	388	6,08									
II ужин																						
Кисломолочный продукт ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8	386	2005							
Кондитерское изделие печенье	50	0,01	92,1	174	0,02	0,003	1,2	0	0,1	0	2,1	0	0									
Итого за приём пищи:	1020	58,42	169,97	354,13	1235,13	4,0035	24,67	24,45	2,8	194,8	173	503	8,24									
Всего за день:																						

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества														
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг									
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	93,6	0,5	14	2005							
макаронные отварные с сыром	170/10/2	6,19	6,67	15,14	145,33	0,03	0,09	0	0	0	69,7	0	0,76	74	2005							
каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	7,8	10	38,86	277,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	175	2005							
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	378	2005							

Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	
Итого за приём пищи:		19,39	25,67	120	785,03	0,17	3,19	0,23	3,8	69,18	106	385	5,18	
Обед														
Суп картофельный с горохом	250	3,23	5,4	19,1	138,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	102
Тефтели из говядины с соусом красным	100	15,6	23	16,1	334	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	279
Котлеты рубленые из цыплят бройлер с маслом сливочным	100/10	18,24	15,12	17,76	389	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	295
Компот из свежих яблок	200	0,4	0	25,1	96	0,24	36	0	0,4	41,4	17,5	105	1,8	342
помидоры свежие в нарезке	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	349
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	
Итого за приём пищи:		62,92	70,02	251,92	1980,66	0,76	60,89	0,73	6	218,7	257	757	13,1	
Полдник														
Печенье сахарное	50	0,1	0,1	92,1	174	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	
яблоко	200	2,8		25,1	114	0,24	15	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	338
Ужин														
Рыба минтай тушеная с овощами	100/50	20,8	11,5	10,7	229,2	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	229
Пюре картофельное	200	14,18	9,38	36,28	243,28	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	312
Огурцы в нарезке	100	0,57	0	2,43	11,43	10,2	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	378
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	
Хлеб пшеничный	60	7,52	0,96	46,24	225,6	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	
II ужин														
Кисломолочный продукт кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0	0,7	1,2
выпечка промышленного производства пряник	50	3	456,3	27,6	310,5		1,7	0	0	9,04	17,8	18,3	0,5	386

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
каша гречневая на ступенном молоке смаслом сливочным	300/10	4,72	4,78	15,97	119,38	0,09	0	0	0,8	17,2	114	93	1,04	179	2005
Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005
сыр российский	15	3,8	3,98	0	54,98	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005
яйцо вареное	40	5,1	4,5	0,3	63	0,044	0	0,035	1,3	13	62	215	1,89		
Какао с молоком ступенным	200	3,77	3,93	25,95	151,2	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	383	2005
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Итого за приём пищи:	505	22,69	25,19	93,22	684,76	0,274	0	0,035	3,5	120,6	224	571	5,61		
Обед															
борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,66	9,32	15,1	155,55	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	82	2005
Котлеты рубленые из цыплят бройлер с маслом сливочным	100/10	18,24	15,12	17,76	389	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	295	2005
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,36	7,06	47,1	281	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	202/203	2005
Помидоры свежие в нарезке	50	0,57	0	2,43	11,43	0,04	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Огурцы свежие в нарезке	50	0,16	0	29	116,6	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	71	2005
Сок фруктовый	200	0,04	0	25,1	96	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	389	2005
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		

Итого за приём пищи:		670	34,23	32,2	187,39	1279,78	0,31	14,2	24,25	1,3	128	158	406	6,59	
Выпечка промышленного производства вафли		50	6	912,6	55,2	621	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	
груша		200	0,4	0	25,1	96	0,001	0,2	1,5	0	0	0	0,2	1,03	338
Жаркое по домашнему		100/200	41	31,5	40,3	608	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	259
Помидоры в нарезке		100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71
Хлеб пшеничный		60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	
Хлеб ржаной		60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	
Компот из сухофруктов		200	0,16	0	14,99	60,64	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	349
Итого за приём пищи:		680	53,62	944,93	189,45	1624,07	0,211	6,9	25,5	1,5	81,02	117	295	5,79	
Кисломолочный продукт кефир		200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0,7	1,2	386
Печенье кондит. производства		50	0,1	0,1	92,1	174	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	
Итого за приём пищи:		300	59,32	951,43	290,95	1914,07	0,321	11,8	45,6	1,5	99,1	153	333	8	
Всего за день:			61,32	951,73	303,65	1975,27	0,421	11,8	45,6	2,2	104,8	158	359	9,2	

День 4

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005	
Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	300/10	7,8	10	38,86	277,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	174	
Сыр Российский	15	3,8	3,98	0	54,98	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005	
Чай с сахаром	200	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	20	10,1	54	26,1	1,2	376	
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Конфеты	50	8,28	52,56	55,2	745,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		
Итого за приём пищи:	680	17,3	60,08	258,86	628,68	0,14	3,1	0,27	24	110,5	102	411	5,84		
Обед															
Суп лапша домашняя	250	2,83	2,86	21,86	124,04	0	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	113/114	
Птица отварная с маслом сливочным	100/10	31,4	18,8	6,6	338	0	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	288	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	12,36	7,1	49,16	309,04	0	0	0	0,5	25,05	4,48	103	2,64	171	
Огурцы в нарезке	100	0,57	0	2,43	11,43		3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	
Сок фруктовый	200	0,04	0	25,1	96	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	389	
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Итого за приём пищи:	670	52,4	29,46	156,05	1108,71	0,14	14,2	0,25	1,8	120,1	119	337	8,07		
Полдник															
печенье	50	0,1	0,1	92,1	174	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		
яблоко	200	1,4	0	12,6	57	0	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	338	
Ужин															
Рагу из птицы	100/280	34,2	15,6	42	446	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	289	
помидоры свежие в нарезке	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	
Какао с молоком сгущенным	200	3,77	3,93	25,95	151,2	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16	383	
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		

Итого за приём пищи:	670	45,53	20,46	226,51	1066,63	0,11	6,7	24	1,7	101,2	177	349	5,95	
				II УЖИН										
Кисломолочный продукт ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0,7	1,2	386
вафли промышленного производства	50	15,6	18,6	102,8	652	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	
Итого за приём пищи:	300	66,73	45,46	338,71	1834,63	0,22	11,6	44,1	1,7	119,3	163	386	8,16	
Всего за день:		69,93	45,86	376,91	2003,63	0,22	11,6	44,1	1,8	139,4	173	440	8,32	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг			
		Жиры, г	Углеводы, г	ал															
омлет натуральный	106/10	5,5	9	1,1	109	0,07	0,2	0	3,5	14,4	81,1	135	2,3	268	2015				
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005					
Сыр Российский	15	3,8	3,98	0	54,98	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005					
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2							
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16							
икра кабачковая	100	1,4	3,4	3,6	40	0,05	15	0	2,5	20,6	27,5	32,4	0,9						
Чай с сахаром	200	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	20	10,1	54	26,1	1,2	376					
Итого за приём пищи:	445	16,4	62,48	224,7	500,18	0,26	15,2	0,14	27	115,4	201	402	6,92						

Обед

Суп картофельный с рисом	300	2,94	7,14	28,7	190,75	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	105	2005
каша гречневая рассыпчатая	180	3,39	0	0	54,98	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005	
Гуляш из говядины	100/75	36,2	40,4	11,3	105,7	2	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	260	2005
Помидоры свежие в нарезке	50	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16			
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	389	2005	
сок фруктовый	200	0,4	0	25,1	96	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	380	1982
Итого за приём пищи:	850	45,6	51,76	118,96	685,86	2,25	6,7	24	1,5	94,22	126	330	6,23		

Полдник

груша	200	1,4	0	12,6	57	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	338	2005
печенье	50	0,1	0,1	92,1	174	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		

Итого за приём пищи:	100/280	55,6	68	61,6	747,1	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	291	2005
плов из птицы	100	0,57	0	2,43	11,43		3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Огурцы свежие внарезке	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Хлеб ржаной	60	7,52	0,96	46,24	225,6	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	200	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	20	10,1	54	26,1	1,2	376	2005
Чай с сахаром	670	67,59	107,56	396,67	1276,33	0,22	13,2	0,27	24	99,48	173	343	9,24		

Итого за приём пищи:	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0,7	1,2	386	2005
Кисломолочный продукт снежок	50	1,9	1,1	8,4	0,104	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		
Пряник промышленного производства	300	75,09	115,06	414,47	1392,434	0,33	18,1	20,37	24	117,6	209	380	11,5		
Итого за приём пищи:		82,61	116,02	460,71	1618,034	0,43	18,1	20,37	25	123,3	214	406	12,7		

День 6

Завтрак														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Каша пшенная на стуженном молоке	200	7,8	10	38,86	277,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	175	2005
макаронные отварные с сыром	120/10/2	6,19	6,67	15,14	145,33	0,03	0,09	0	0	0	69,7	0	0,76	74	2005
масло сливочное "крестьянское"	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005	2005
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16			
чай с сахаром	200	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	20	10,1	54	26,1	1,2	376	2005
Итого за приём пищи:	530	19,69	62,77	274	719,03	0,13	3,19	0,27	24	97,28	163	376	6,16		
Обед															
борщ с фасолью и картофелем	250	2,66	9,32	15,1	155,55	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	82	2005
Котлеты рубленые из цыплят бройлер с маслом сливочным	100/10	18,24	15,12	17,76	389	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	295	2005
Каша ячневая вязкая	200	9,07	12	56,8	372	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	171	2005	2005
Помидоры свежие в нарезке	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16			
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Сок фруктовый	200	0,04	0	25,1	96	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	389	2005	2005
Итого за приём пищи:	870	36,07	37,27	168,62	1250,98	0,37	14,2	0,25	2	100,8	120	261	6,63		
Полдник															
Конфеты	50	8,28	52,56	55,2	745,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		
Банан	200	1,4	0	12,6	57	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	338	2005
Ужин															
Жаркое по домашнему	100/200	41	31,5	40,3	608	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	259	2005
Огурцы свежие внарезке	100	0,57	0	2,43	11,43	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16			
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	349	2005	2005
Итого за приём пищи:	670	56,61	84,76	176,42	1712,47	0,33	14,2	24,25	2	107,3	145	363	6,91		
II ужин															
кисломолочный продукт кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0,7	1,2	386	2005
вафли промышленного производства	50	0,8	0,55	4,2	0,52	0,055	1,7	0	0	9,04	17,8	18,3	0,5		
Итого за приём пищи:	200	63,01	91,71	190,02	1828,99	0,485	17,4	44,35	2	116,3	163	382	8,61		
Всего за день:	6300	63,01	91,71	190,02	1828,99	0,485	17,4	44,35	2	116,3	163	382	8,61		

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
каша манная на стуженном молоке с маслом сливочным	200/10	7,8	10	38,86	775,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	181	2005
плов из птицы	100/280	55,6	68	61,6	747,1	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	291	2005
Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005	2005
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16			
Какао с молоком стуженым	200	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	20	10,1	54	26,1	1,2	382	2005
Итого за приём пищи:	330	69,1	124,1	320,46	1818,8	0,1	6,2	0,4	27	127,4	103	552	7,52		

Обед															
	250	2,83	2,86	21,86	124,04	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	112	2005
Суп картофельный с вермишелью	100/10	31,4	18,8	6,6	338	0	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	288	2005
Птица отварная с маслом сливочным	200	11	7,2	6	60	351,7	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	171	2005
Каша гречневая рассыпчатая	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Помидоры свежие в нарезке	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб ржаной	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Хлеб пшеничный	200	0,04	0	25,1	96	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	389	2005
Сок фруктовый															
Итого за приём пищи:	870	51,33	28,49	114,62	856,47	351,85	17,5	0,25	1,3	106,8	142	250	6,93		
груша	200	1,4	0	12,6	57	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	338	2005
Выпечка пром.произв. Пряник	50	6,9	12,6	55,2	621	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01		
Ужин															
Гуляш из говядины	100	36,2	40,4	11,3	553,7	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	260	2005
макаронные изделия отварные смазком сливочным	200/5	7,36	7,06	47,1	281	0	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	202/203	2005
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Огурцы свежие в нарезке	100	0,57	0	2,43	11,43		3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
ХЛЕБ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	200					0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	377	2005
Итого за приём пищи:	770	57,63	60,76	179,53	1754,33	0,22	10,1	48	1,5	118,8	186	469	7,52		
Кисломолочный продукт раженка	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	1,5	20,1	0	0	0	0,7	1,2	386	2005
печенье пром. Произв.	50	0,005	46,05	87	0,01	0	0,6	0	0,1	0	1,05	0	0		
Итого за приём пищи:	250	63,235	113,21	275,93	1870,34	0,32	12,2	68,1	1,6	118,8	187	469	8,72		
Всего за день:		65,235	113,51	288,63	1931,54	0,42	12,2	68,1	2,3	124,5	193	495	9,92		

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг		Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
															№ рецептуры
Каша рисовая на ступенном молоке с маслом сливочным	300/10	7,8	10	38,86	277,5	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	174	2005
масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	14	2005
Сыр Российский	15	3,8	3,98	0	54,98	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2005
Молоко вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,044	0	0,035	1,3	12	62	215	1,89		
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	57	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	26,1	376	2005
Итого за приём пищи:	385	22,1	26,48	105,26	748,68	0,184	3,1	0,165	5,6	133,5	120	654	32,6		
Обед															
Суп картофельный с горохом	250	3,23	5,4	19,1	138,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	102	2005
Пюре картофельное	200	14,18	9,38	36,28	243,28	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	312	2005
Птица тушенная в соусе красном	100	31,4	18,8	6,633	446	0,3	20,8	8,9	5,1	24	22,4	370	8	290	2005
Помидоры свежие в нарезке	100	0,86	0,13	2,96	8,23	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	71	2005
сок фруктовый	200	0,4	0	25,1	96	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	380	1982
Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,1	20,16	10,1	54	0,16		
Хлеб ржаной	60	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	389	2005
Итого за приём пищи:	970	55,27	34,41	140,973	1161,91	0,51	30,8	8,9	6,6	97,04	133	543	14,6		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	777,14	15054,8	567,18	605,2	625,01	701,18	1020,08	5403	6382	405
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
6-17 лет	570	840