

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность, ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1,день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
итого за прием пищи :		540	15,19	14,52	133,81	728,8		
итого за день :			15,19	14,52	133,81	728,8		

2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1,день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
итого за прием пищи :		565	23,86	26,125	131,045	653,4		
итого за день :			23,86	26,125	131,045	653,4		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность,	№ рецепту- ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1,день 3								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
итого за прием пищи :		540	19,38	15,2	87,05	551,9		
итого за день :			19,38	15,2	87,05	551,9		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1,день 4								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011
итого за прием пищи :		540	18,2	24,575	108,935	530,75		
итого за день :			18,2	24,575	108,935	530,75		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 1,день 5								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
итого за прием пищи :		575	25,1075	22,45	77,845	610,44		
итого за день :			25,1075	22,45	77,845	610,44		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
итого за прием пищи :		500	15,29	15,236	97,49	578,9		
итого за день :			15,29	15,236	97,49	578,9		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
итого за прием пищи :		565	23,26	18,19	87,26	602,1		
итого за день :			23,26	18,19	87,26	602,1		

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 3								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
итого за прием пищи :		580	13,28	21,295	121,555	585,2		
итого за день :			13,28	21,295	121,555	585,2		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче ская ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
итого за прием пищи :		580	22,76	17,64	87,96	585,1		
итого за день :			22,76	17,64	87,96	585,1		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность,	№ рецепту- ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
неделя 2,день 5								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70/71	2017
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,00	4,10	24,30	150,20	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
итого за прием пищи :		580	24,90	22,10	69,76	566,20		
итого за день :			24,90	22,10	69,76	566,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки,г	жиру,г.	углеводы, г	
итого за весь период	201,2275	197,331	1002,71	5992,79
среднее значение за период	20,12275	19,7331	100,271	599,279
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,36	3,29	16,73	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5565

