

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

с. Карагаево
Л. Н. Фатиева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

зимний период

2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,02	0,02	0,64	0,00	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,00	0,02	41	2012
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	3,1	8,8	29,4	209,9	1,43	0,05	0,05	0,70	0,08	41,68	49,15	27,34	1,29	155,18	2,12	0,00	0,02		
Всего за день:		3,1	8,8	29,4	209,9	1,43	0,05	0,05	0,70	0,08	41,68	49,15	27,34	1,29	155,18	2,12	0,00	0,02		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2,1	4,5	38,6	2,10	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,00	0,01	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,7	6,5	1,1	77,6	0,58	0,02	0,03	0,17	0,05	14,52	38,78	6,97	0,47	66,50	1,78	0,00	0,03	106	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,09	0,08	0,18	0,05	51,99	102,82	31,70	2,73	319,51	4,42	0,01	0,04		
Всего за день:		8,7	11,8	64,4	399,7	3,73	0,09	0,08	0,18	0,05	51,99	102,82	31,70	2,73	319,51	4,42	0,01	0,04		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,07	0,08	0,19	0,00	16,48	152,49	38,98	1,32	187,00	4,09	0,02	0,08	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	14,9	19,1	83,7	569,0	11,21	0,13	0,13	0,20	0,00	61,79	199,18	63,51	4,46	579,84	7,15	0,02	0,10		
Всего за день:		14,9	19,1	83,7	569,0	11,21	0,13	0,13	0,20	0,00	61,79	199,18	63,51	4,46	579,84	7,15	0,02	0,10		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,02	0,00	0,18	0,00	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	4,6	38,8	230,9	0,00	0,23	0,12	0,01	0,05	17,58	188,20	127,04	4,41	266,80	2,31	0,00	0,01	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	24,2	22,7	69,0	577,0	4,48	0,33	0,23	0,31	0,08	56,27	334,81	161,16	6,69	486,17	6,74	0,02	0,09		
Всего за день:		24,2	22,7	69,0	577,0	4,48	0,33	0,23	0,31	0,08	56,27	334,81	161,16	6,69	486,17	6,74	0,02	0,09		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	37,2	206,4	0,26	0,04	0,07	0,02	0,05	58,62	96,60	26,55	0,45	118,39	5,12	0,01	0,02	207	2018
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	7,9	13,3	66,3	418,9	4,26	0,11	0,10	0,10	0,05	82,30	138,74	45,63	3,15	447,99	7,12	0,01	0,03		
Всего за день:		7,9	13,3	66,3	418,9	4,26	0,11	0,10	0,10	0,05	82,30	138,74	45,63	3,15	447,99	7,12	0,01	0,03		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	2,0	6,2	44,6	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,86	17,06	11,76	0,31	68,92	1,72	0,00	0,02	17	2018
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	3,1	8,0	32,6	215,5	1,30	0,05	0,05	0,75	0,08	40,75	47,81	27,52	1,26	152,04	2,12	0,00	0,02		
Всего за день:		3,1	8,0	32,6	215,5	1,30	0,05	0,05	0,75	0,08	40,75	47,81	27,52	1,26	152,04	2,12	0,00	0,02		

6

7 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	40	2011
СУП КУБАНСКИЙ	200	9,6	8,0	21,2	195,7	5,90	0,20	0,10	0,33	0,00	44,17	118,45	40,46	2,39	586,30	6,50	0,00	0,06	102	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,3	2,1	17,2	98,4	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	61,95	59,58	22,25	0,83	134,26	4,50	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	15,6	13,6	66,3	454,1	12,72	0,30	0,22	0,61	0,07	136,33	234,88	87,95	6,12	#####	15,00	0,01	0,08		
Всего за день:		15,6	13,6	66,3	454,1	12,72	0,30	0,22	0,61	0,07	136,33	234,88	87,95	6,12	#####	15,00	0,01	0,08		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,1	0,86	0,24	0,17	0,28	0,03	36,88	244,06	128,95	4,87	361,67	5,38	0,01	0,07	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	18,5	18,3	74,8	540,4	10,95	0,30	0,22	0,28	0,03	82,20	290,75	153,48	8,01	754,51	8,44	0,01	0,09		
Всего за день:		18,5	18,3	74,8	540,4	10,95	0,30	0,22	0,28	0,03	82,20	290,75	153,48	8,01	754,51	8,44	0,01	0,09		

8

9 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	50,9	2,68	0,03	0,03	0,63	0,00	17,61	24,76	15,70	0,54	160,08	2,62	0,00	0,02	54	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	3,6	9,0	31,3	221,9	3,30	0,06	0,06	0,69	0,08	42,49	55,50	31,46	1,49	243,20	3,02	0,00	0,02		
Всего за день:		3,6	9,0	31,3	221,9	3,30	0,06	0,06	0,69	0,08	42,49	55,50	31,46	1,49	243,20	3,02	0,00	0,02		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,02	0,00	0,18	0,00	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
СУП С РИСОМ И С МЯСОМ	200	7,4	3,7	9,7	101,6	0,80	0,02	0,00	0,02	0,00	12,00	68,00	13,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	13,3	10,9	49,9	351,4	4,02	0,10	0,03	0,20	0,00	44,79	139,05	39,89	2,79	82,22	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		13,3	10,9	49,9	351,4	4,02	0,10	0,03	0,20	0,00	44,79	139,05	39,89	2,79	82,22	0,00	0,00	0,00		

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	9,3	66,9	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,79	25,60	17,65	0,46	103,38	2,58	0,00	0,03	17	2018
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	60	5,2	5,5	6,0	93,9	2,13	0,04	0,00	0,01	0,00	17,00	55,96	12,04	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	237	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,0	50,9	366,9	13,39	0,22	0,15	1,07	0,06	90,32	188,56	68,52	2,62	895,62	11,03	0,00	0,06		
Всего за день:		11,2	13,0	50,9	366,9	13,39	0,22	0,15	1,07	0,06	90,32	188,56	68,52	2,62	895,62	11,03	0,00	0,06		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,6	2,0	3,6	35,4	1,66	0,01	0,01	0,00	0,00	14,79	16,13	8,02	0,51	114,92	2,73	0,00	0,01	50	2011
КУРИЦА ПО- ТАЙСКИ	150	11,6	16,1	45,2	372,7	1,62	0,07	0,09	0,25	0,03	31,82	154,74	41,41	1,45	211,84	4,39	0,02	0,08	310	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	14,9	18,7	82,8	562,3	7,29	0,13	0,13	0,25	0,03	76,88	206,41	68,84	4,77	654,25	9,12	0,02	0,10		
Всего за день:		14,9	18,7	82,8	562,3	7,29	0,13	0,13	0,25	0,03	76,88	206,41	68,84	4,77	654,25	9,12	0,02	0,10		

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,0	6,2	39,2	241,0	0,26	0,17	0,07	0,03	0,06	69,64	141,05	43,50	1,40	178,64	6,74	0,00	0,01	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,7	9,4	1,4	113,5	0,12	0,03	0,18	0,13	0,95	46,36	88,41	7,15	0,96	91,86	10,28	0,01	0,02	214	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,0	109,1	683,9	1,44	0,29	0,29	0,16	1,02	146,86	296,88	75,09	4,42	442,55	17,54	0,02	0,04		
Всего за день:		18,7	19,0	109,1	683,9	1,44	0,29	0,29	0,16	1,02	146,86	296,88	75,09	4,42	442,55	17,54	0,02	0,04		

15

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	14,8	20,0	30,9	363,7	7,35	0,09	0,12	0,14	0,11	50,82	140,12	32,27	2,24	285,81	5,50	0,01	0,08		
Всего за день:		14,8	20,0	30,9	363,7	7,35	0,09	0,12	0,14	0,11	50,82	140,12	32,27	2,24	285,81	5,50	0,01	0,08		

16

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	2011	
СУП КУРИНЫЙ	250	6,5	8,0	8,1	130,1	4,02	0,06	0,07	0,42	0,00	31,76	82,24	22,85	1,10	318,45	5,03	0,01	0,06	2008	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,13	0,12	0,75	0,07	58,45	134,16	44,27	2,31	496,57	7,03	0,01	0,07		
Всего за день:		9,9	19,3	26,8	320,5	6,59	0,13	0,12	0,75	0,07	58,45	134,16	44,27	2,31	496,57	7,03	0,01	0,07		

17

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,02	0,02	0,64	0,00	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,00	0,02	41	2012
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,12	0,12	0,05	0,00	21,44	121,02	31,48	1,69	710,53	8,21	0,01	0,08	143	2018
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	12,6	15,9	54,6	415,3	14,50	0,20	0,17	0,69	0,00	68,50	174,97	62,46	4,83	#####	11,93	0,01	0,11		
Всего за день:		12,6	15,9	54,6	415,3	14,50	0,20	0,17	0,69	0,00	68,50	174,97	62,46	4,83	#####	11,93	0,01	0,11		

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	2,0	5,6	43,1	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	к/к
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,5	4,6	25,0	163,5	0,00	0,15	0,08	0,02	0,06	13,18	121,30	82,04	2,84	171,95	1,49	0,00	0,01	173	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	8,9	8,8	69,0	391,0	3,64	0,19	0,12	0,06	0,06	53,67	170,57	107,03	4,65	460,69	5,89	0,00	0,02		
Всего за день:		8,9	8,8	69,0	391,0	3,64	0,19	0,12	0,06	0,06	53,67	170,57	107,03	4,65	460,69	5,89	0,00	0,02		

19

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	27	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	557	7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,10	0,34	0,06	0,06	261,60	211,95	40,82	0,89	357,11	5,40	0,00	0,03		
Всего за день:		7,0	7,5	35,6	260,0	1,38	0,10	0,34	0,06	0,06	261,60	211,95	40,82	0,89	357,11	5,40	0,00	0,03		

20

