

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Горошек консервированный	30	0,12	0,68	6,74	14,50	0,01	10,20	0,00	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
433	Мясо тушеное с овощами	50/50	5,15	9,65	10,65	112,00	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			14,1	17,1	114,04	655,60	0,23	17,54	24,52	4,07	54,69	34,81	32,32	4,11

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец свежий	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
507	Суфле из бройлеров-цыплят	80	10,30	1,80	11,30	184,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	51,00	0,80	24,00	1,00
700	Напиток клюквенный	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,06	34,20	0,12	1,30	21,00	5,90	28,00	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			18,1	8,55	109,65	670,8	0,42	70,3	37,94	4,7	119	103,7	92	12,8

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
386	Рыба запеченная под сметанным соусом	60/50	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			19,76	14,95	88,44	584,7	15,21	10,8	26,28	2,67	39,59	25,8	61,67	3,56

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	168,60	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,6	279,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0	17,9	142,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	1,60	1,60	10,00	2,50	10,00	11,40	4,00
Итого:			25,4	18,5	93,04	786,2	170,2	108	29,9	14	51,49	41,86	42,57	36,3

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
443	Плов с мясом	120	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			6,72	16,7	94,56	512,59	0,16	28,44	0,34	5,08	164,96	167,84	66,83	6,86

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Огурец свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
413	Колбаса отварная	60	5,50	10,5	0,00	164,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
334	Макароны, запеченные с сыром	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			14	4,11	89,29	631,6	170,3	112,84	37,18	9,69	66,59	56,18	62,72	35,8

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
48	Салат из моркови с курагой	50	1,50	4,00	11,00	86,00	0,00	6,10	10,00	1,50	2,00	5,20	1,30	0,80
463	Тефтели со сметанным соусом	50/50	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			21,14	33,7	98,3	773,1	0,29	27,2	51,92	8,7	55	47,2	64,3	14,7

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза (консервиров.)	30	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,9	20,3	77,51	581,8	0,25	6,5	36,22	4,33	67,74	119,99	59,95	5,14

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0	6,2	47	0	6	10	1,5	20	50	13	0,8
492	Плов из птицы	100/50	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
699	Напиток из лимона	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			6,91	8,94	79,12	417,19	0,11	10,7	10,32	5,26	70,98	123,92	49,2	3,49

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
436	Жаркое по-домашнему	120	23,20	3,20	4,20	187,00	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
699	Напиток из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			29,9	8,21	67,46	506,2	0,19	7,6	4,09	3,5	129,18	98,42	75,26	4,66