



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВ) ПРЕБЫВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. могильного и В.а. Тугельяна)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов							
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг					
		5.6	8.2																				8.6	131.1	0.06	6.97	0.18
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5.6	8.2	86	131.1	0.06	6.97	0.18	1.91	0.00	0.07	32.23	20.90	72.58	1.06	338.54	4.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23.9	18.3	37.0	408.3	0.11	14.68	0.29	5.87	0.00	0.00	49.37	49.37	250.85	16.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.7</b>	<b>27.7</b>	<b>97.8</b>	<b>779.6</b>	<b>0.31</b>	<b>39.25</b>	<b>0.48</b>	<b>9.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>127.00</b>	<b>97.87</b>	<b>388.43</b>	<b>24.72</b>	<b>1 077.74</b>	<b>11.96</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>27.7</b>	<b>97.8</b>	<b>779.6</b>	<b>0.31</b>	<b>39.25</b>	<b>0.48</b>	<b>9.67</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>127.00</b>	<b>97.87</b>	<b>388.43</b>	<b>24.72</b>	<b>1 077.74</b>	<b>11.96</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	6.3	8.7	10.8	146.5	0.04	0.49	0.03	1.82	0.09	0.06	24.43	9.51	58.72	0.69	83.87	2.67	0.03	0.00	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.9	14.0	14.5	200.7	0.08	12.46	0.42	3.88	0.00	0.00	49.84	29.07	70.60	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	46.2	46.6	0.2	604.5	0.14	2.01	0.18	0.53	0.00	0.33	38.49	42.72	389.85	3.79	512.35	15.77	0.31	0.05	288	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>59.8</b>	<b>69.9</b>	<b>69.4</b>	<b>1 148.7</b>	<b>0.39</b>	<b>52.91</b>	<b>0.64</b>	<b>7.31</b>	<b>0.09</b>	<b>0.46</b>	<b>163.39</b>	<b>101.69</b>	<b>570.75</b>	<b>7.56</b>	<b>806.66</b>	<b>20.68</b>	<b>0.49</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.8</b>	<b>69.9</b>	<b>69.4</b>	<b>1 148.7</b>	<b>0.39</b>	<b>52.91</b>	<b>0.64</b>	<b>7.31</b>	<b>0.09</b>	<b>0.46</b>	<b>163.39</b>	<b>101.69</b>	<b>570.75</b>	<b>7.56</b>	<b>806.66</b>	<b>20.68</b>	<b>0.49</b>	<b>0.06</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	35.65	12.58	50.37	1.18	76.73	0.91	0.01	0.02	309	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	28.4	5.8	0.8	170.0	0.06	18.00	0.20	0.60	0.00	0.00	52.00	32.00	206.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	313	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>41.0</b>	<b>15.9</b>	<b>93.5</b>	<b>704.0</b>	<b>0.27</b>	<b>21.62</b>	<b>0.32</b>	<b>3.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.32</b>	<b>284.44</b>	<b>78.32</b>	<b>447.48</b>	<b>5.31</b>	<b>388.07</b>	<b>3.28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>41.0</b>	<b>15.9</b>	<b>93.5</b>	<b>704.0</b>	<b>0.27</b>	<b>21.62</b>	<b>0.32</b>	<b>3.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.32</b>	<b>284.44</b>	<b>78.32</b>	<b>447.48</b>	<b>5.31</b>	<b>388.07</b>	<b>3.28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>			

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8.7	7.8	15.0	165.0	0.15	3.85	0.19	1.70	0.06	0.08	31.92	29.77	96.77	1.85	420.39	4.85	0.05	0.00	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.3	5.2	45.1	244.6	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.03	10.74	28.55	86.67	0.62	63.72	0.88	0.03	0.01	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.9	8.2	11.5	159.7	0.06	0.26	0.02	3.27	0.00	0.07	48.14	22.50	127.48	1.18	214.39	58.73	0.00	0.00	234	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27.9</b>	<b>24.2</b>	<b>151.8</b>	<b>943.7</b>	<b>0.41</b>	<b>24.68</b>	<b>0.34</b>	<b>6.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>127.04</b>	<b>177.36</b>	<b>407.53</b>	<b>6.59</b>	<b>1 488.05</b>	<b>66.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.9</b>	<b>24.2</b>	<b>151.8</b>	<b>943.7</b>	<b>0.41</b>	<b>24.68</b>	<b>0.34</b>	<b>6.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>127.04</b>	<b>177.36</b>	<b>407.53</b>	<b>6.59</b>	<b>1 488.05</b>	<b>66.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5	25.2	300.6	0.14	12.21	0.07	4.06	0.21	0.13	50.03	35.43	100.32	1.43	897.16	9.86	0.04	0.00	128	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.5	0.12	0.09	0.05	2.61	0.19	0.09	16.59	18.31	118.02	2.06	230.04	5.34	0.03	0.00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19.5</b>	<b>49.0</b>	<b>88.1</b>	<b>875.9</b>	<b>0.41</b>	<b>52.83</b>	<b>0.19</b>	<b>7.91</b>	<b>0.42</b>	<b>0.28</b>	<b>120.37</b>	<b>79.47</b>	<b>279.94</b>	<b>6.32</b>	<b>1 374.39</b>	<b>17.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.5</b>	<b>49.0</b>	<b>88.1</b>	<b>875.9</b>	<b>0.41</b>	<b>52.83</b>	<b>0.19</b>	<b>7.91</b>	<b>0.42</b>	<b>0.28</b>	<b>120.37</b>	<b>79.47</b>	<b>279.94</b>	<b>6.32</b>	<b>1 374.39</b>	<b>17.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.2	6.4	14.6	141.1	0.07	4.06	0.18	1.20	0.00	0.06	27.11	19.91	73.82	1.10	328.76	4.19	0.05	0.01	112	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.57	0.05	0.05	0.03	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.4	10.2	190.2	0.04	1.21	0.02	2.66	0.00	0.06	22.99	13.86	81.23	1.35	205.61	4.56	0.02	0.00	278	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	13.29	4.58	5.10	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.7	75.2	0.05	16.00	0.01	1.01	0.00	0.03	25.60	12.80	17.60	3.52	444.80	3.20	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>22.5</b>	<b>26.9</b>	<b>119.5</b>	<b>820.2</b>	<b>0.28</b>	<b>22.97</b>	<b>0.30</b>	<b>6.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>	<b>113.98</b>	<b>93.10</b>	<b>311.96</b>	<b>8.85</b>	<b>1 096.38</b>	<b>14.32</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.5</b>	<b>26.9</b>	<b>119.5</b>	<b>820.2</b>	<b>0.28</b>	<b>22.97</b>	<b>0.30</b>	<b>6.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>	<b>113.98</b>	<b>93.10</b>	<b>311.96</b>	<b>8.85</b>	<b>1 096.38</b>	<b>14.32</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																					С, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	6.2	6.4	15.9	146.4	0.08	5.45	0.19	0.52	0.04	0.08	23.47	24.11	97.68	1.17	430.55	5.04	0.05	0.01	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	8.4	9.3	18.0	191.2	0.06	38.29	0.12	0.34	0.09	0.12	103.89	38.87	110.75	2.67	516.12	7.01	0.02	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	180	1.6	0.4	14.6	77.4	0.07	108.00	0.02	0.40	0.00	0.05	61.20	23.40	41.40	0.54	354.60	3.60	0.04	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>18.9</b>	<b>16.4</b>	<b>84.7</b>	<b>574.0</b>	<b>0.29</b>	<b>151.73</b>	<b>0.33</b>	<b>2.13</b>	<b>0.13</b>	<b>0.28</b>	<b>204.22</b>	<b>95.79</b>	<b>284.63</b>	<b>5.98</b>	<b>1 356.88</b>	<b>17.89</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.9</b>	<b>16.4</b>	<b>84.7</b>	<b>574.0</b>	<b>0.29</b>	<b>151.73</b>	<b>0.33</b>	<b>2.13</b>	<b>0.13</b>	<b>0.28</b>	<b>204.22</b>	<b>95.79</b>	<b>284.63</b>	<b>5.98</b>	<b>1 356.88</b>	<b>17.89</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		





9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ	200	7.9	9.7	12.0	169.0	0.07	9.99	0.29	2.09	0.00	0.09	51.51	32.87	103.55	1.95	537.96	8.36	0.05	0.00	62	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.3	5.2	45.1	244.6	0.04	0.00	0.03	0.41	0.09	0.03	10.74	28.55	86.87	0.62	63.72	0.88	0.03	0.01	325	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22.4	7.2	0.0	152.0	0.16	0.00	0.02	0.40	0.00	0.00	16.00	24.00	164.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>41.2</b>	<b>23.7</b>	<b>135.6</b>	<b>922.7</b>	<b>0.43</b>	<b>31.59</b>	<b>0.38</b>	<b>3.78</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>114.05</b>	<b>184.22</b>	<b>457.62</b>	<b>8.49</b>	<b>1 592.08</b>	<b>13.48</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.2</b>	<b>23.7</b>	<b>135.6</b>	<b>922.7</b>	<b>0.43</b>	<b>31.59</b>	<b>0.38</b>	<b>3.78</b>	<b>0.09</b>	<b>0.26</b>	<b>114.05</b>	<b>184.22</b>	<b>457.62</b>	<b>8.49</b>	<b>1 592.08</b>	<b>13.48</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	35.65	12.58	50.37	1.18	76.73	0.91	0.01	0.02	309	2011			
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.0	23.4	0.00	0.05	0.03	0.05	0.00	4.59	3.14	5.81	0.13	37.95	0.13	0.00	0.00	348	2012			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.4	10.2	190.2	0.04	1.21	2.66	0.00	0.06	22.99	13.86	81.23	1.35	205.61	4.56	0.02	0.00	278	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>18.6</b>	<b>20.5</b>	<b>105.9</b>	<b>692.2</b>	<b>0.27</b>	<b>41.74</b>	<b>0.11</b>	<b>5.30</b>	<b>0.12</b>	<b>112.40</b>	<b>52.18</b>	<b>193.19</b>	<b>5.36</b>	<b>529.52</b>	<b>7.84</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>18.6</b>	<b>20.5</b>	<b>105.9</b>	<b>692.2</b>	<b>0.27</b>	<b>41.74</b>	<b>0.11</b>	<b>5.30</b>	<b>0.12</b>	<b>112.40</b>	<b>52.18</b>	<b>193.19</b>	<b>5.36</b>	<b>529.52</b>	<b>7.84</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>					

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	305.1	311.9	1041.6	8297.5	3.32	440.48	3.24	55.51	1.39	2.79	1 604.73	1 041.05	83.59	10 231.04	182.78	1.43	0.14
Среднее значение за период	30.5	31.2	104.2	829.7	0.33	44.05	0.32	5.55	0.14	0.28	160.47	104.10	8.36	1 023.10	18.28	0.14	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	33.8	51.5														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	792