

Согласовано
 Директор СПб ГБУ СОН
 «ЦСРИДи Колпинского района «Поддержка»
 Назарова О.Н.



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО «Аркада+»
 Цветкова Е.В.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	220	6.8	11.0	29.5	246.3	0.11	2.20	0.09	0.22	200.16	37.39	189.16	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ	60	6.5	9.0	12.6	157.7	0.05	0.75	0.02	1.21	8.83	11.91	65.16	1.23	5	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	650	20.0	23.9	84.0	642.6	0.27	93.47	0.14	1.76	375.11	98.89	397.39	2.75		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	80	0.9	8.1	1.6	83.2	0.02	8.80	0.11	3.84	36.80	20.00	28.00	0.56	17	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	250/20/5	6.8	10.1	7.6	152.0	0.05	10.03	0.23	2.44	49.91	26.60	84.08	1.36	71	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	29.9	28.8	25.9	482.8	0.20	13.60	0.06	1.16	30.85	62.92	312.95	4.84	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK	
Итого за прием пищи:	912	45.0	48.7	96.3	1 007.2	0.32	35.42	0.40	8.64	142.78	130.13	508.34	10.17		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КУРАГОЙ	50	2.7	1.1	17.7	92.1	0.04	0.80	0.02	0.42	9.46	6.96	30.57	0.45	451	2008
Итого за прием пищи:	250	3.7	1.3	37.5	178.1	0.06	4.80	0.02	0.62	23.46	14.96	44.57	3.25		
Всего за день:		68.7	73.9	217.8	1 828.0	0.65	133.69	0.56	11.01	541.35	243.99	950.30	16.17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	220	7.2	10.6	26.8	230.8	0.14	1.42	0.05	0.28	165.67	58.06	206.74	2.83	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	10.4	44.0	0.00	0.86	0.00	0.00	16.80	8.29	12.11	1.16	430	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	690	19.3	21.7	85.7	623.2	0.31	92.28	0.20	0.86	269.27	99.94	376.85	6.14		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1.1	4.9	5.3	70.0	0.02	3.49	0.00	2.19	22.74	14.05	29.76	0.81	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/5	10.7	3.4	15.8	138.9	0.13	9.11	0.20	0.76	38.64	40.64	163.71	1.29	92	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	16.5	22.5	18.1	341.5	0.07	2.33	0.33	0.84	34.72	28.47	158.32	2.42	286	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	2.2	34.8	181.1	0.06	0.00	0.01	1.11	10.55	7.41	40.42	0.93	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	962	41.2	34.7	135.1	1 020.6	0.32	17.93	0.54	6.10	131.87	111.19	475.51	8.86		
Полдник															
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	3.8	3.2	22.7	134.3	0.03	0.30	0.10	0.01	91.40	23.90	78.84	1.28	385	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	50	2.4	1.2	18.8	96.0	0.05	1.00	0.01	0.50	9.35	5.67	24.98	0.81	451	2008
Итого за прием пищи:	250	6.2	4.4	41.5	230.3	0.08	1.30	0.10	0.51	100.74	29.56	103.82	2.10		
Всего за день:		66.7	60.8	262.3	1 874.2	0.71	111.51	0.85	7.48	501.88	240.70	956.17	17.10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	29.3	222.3	0.09	1.42	0.05	0.71	150.12	21.24	124.62	1.42	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ	60	12.0	10.2	15.4	202.2	0.06	0.07	0.03	0.26	97.30	16.20	144.70	1.48	12	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TK№005	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TK№026	
Итого за прием пищи:	610	27.1	24.4	79.8	645.2	0.18	3.68	0.09	0.97	608.50	196.35	684.12	27.87		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	2.0	5.1	10.2	94.4	0.08	7.58	0.00	2.47	12.19	17.55	48.23	0.71	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	7.0	10.5	12.5	177.3	0.05	8.01	0.27	2.35	52.64	30.24	92.63	1.79	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.2	22.5	14.6	325.9	0.08	0.66	0.07	2.50	41.69	24.93	167.10	1.90	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.03	0.00	0.03	0.39	28.43	27.86	76.11	0.58	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	19.08	4.86	3.06	0.54	441	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK №003	
Итого за прием пищи:	890	35.9	45.6	135.9	1 115.7	0.29	96.25	0.53	8.91	169.36	119.75	453.94	7.84		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25		
Всего за день:		65.4	70.5	247.6	1 911.5	0.55	193.93	0.63	10.41	842.86	343.61	1 186.55	38.95		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	8.8	15.6	34.3	314.1	0.07	0.04	0.09	1.39	122.12	11.40	101.19	1.04	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	645	22.8	29.2	92.1	731.8	0.24	90.56	0.25	1.97	316.45	69.89	341.77	3.86		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.5	4.1	7.9	75.2	0.02	16.80	0.04	1.81	42.96	13.03	24.48	0.80	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	7.3	10.7	16.3	195.5	0.09	6.52	0.21	2.49	36.49	29.84	108.85	1.58	76	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20.6	25.2	7.3	362.6	0.23	14.85	7.09	6.30	12.38	17.90	293.21	6.45	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	2.5	2.9	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	12.96	1.80	9.45	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	6.7	28.5	194.6	0.16	13.71	0.00	0.33	17.24	35.46	91.01	1.51	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	997	40.4	50.3	113.9	1 110.2	0.53	54.88	7.33	12.13	143.44	116.04	597.30	13.55		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	192.3	0.05	0.00	0.00	1.50	8.66	5.65	31.34	0.35	469	2012
Итого за прием пищи:	250	4.8	6.6	49.7	278.3	0.07	4.00	0.00	1.70	22.66	13.65	45.34	3.15		
Всего за день:		67.9	86.1	255.6	2 120.3	0.84	149.45	7.59	15.80	482.56	199.58	984.41	20.57		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	30.2	19.8	39.0	460.4	0.08	0.51	0.09	2.13	304.39	44.92	356.80	1.21	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.8	0.01	0.00	0.05	0.10	132.66	5.53	75.38	0.15	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	21.0	104.1	0.03	0.26	0.01	0.00	64.93	17.95	61.42	0.54	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	590	40.2	31.1	92.7	826.1	0.22	90.77	0.19	2.60	561.08	93.10	555.10	2.75		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ ИЛИ МЕДОМ	80	1.0	0.1	9.3	42.8	0.05	3.84	1.91	0.48	39.25	29.18	42.24	0.77	62	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/20	11.1	4.8	21.7	175.0	0.20	5.81	0.60	2.28	54.85	46.91	138.80	2.86	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С	100/50	19.3	18.2	19.3	318.1	0.07	1.31	0.27	0.69	37.87	36.29	194.93	3.22	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.1	4.3	23.1	151.4	0.13	0.00	0.02	2.85	13.06	76.05	112.60	2.64	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	ТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	930	42.1	28.4	118.8	900.9	0.48	10.96	2.80	7.51	167.14	203.34	548.87	11.71		
Полдник															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	3.8	3.2	22.7	134.3	0.03	0.30	0.10	0.01	91.40	23.90	78.84	1.28	385	2011
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	50	5.4	5.4	11.0	116.5	0.04	0.34	0.03	0.37	48.37	8.20	63.96	0.62	413	2011
Итого за прием пищи:	250	9.2	8.6	33.7	250.8	0.07	0.64	0.12	0.38	139.76	32.10	142.80	1.90		
Всего за день:		91.6	68.1	245.3	1 977.8	0.78	102.37	3.12	10.50	867.98	328.54	1 246.76	16.37		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	7.7	8.9	37.6	240.5	0.21	0.54	0.00	1.18	123.77	43.69	164.57	1.29	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TKN№005	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TKN№026	
Итого за прием пищи:	605	22.2	23.3	78.1	587.8	0.29	2.73	0.14	1.43	509.26	208.90	663.86	27.36		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КЛЮКВОЙ	80	1.6	4.1	7.1	75.2	0.02	27.12	0.03	1.76	47.99	15.86	28.15	0.62	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	7.0	10.5	12.5	177.3	0.05	8.01	0.27	2.35	52.64	30.24	92.63	1.79	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	19.3	4.0	6.3	141.1	0.10	1.15	0.49	1.29	52.13	41.94	244.29	0.92	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.3	4.9	34.8	200.6	0.20	17.60	0.03	0.33	29.86	47.12	116.28	2.01	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	987	39.5	25.2	121.9	883.4	0.41	56.87	0.82	6.93	207.84	155.78	564.65	8.77		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25		
Всего за день:		64.1	49.0	231.9	1 621.7	0.78	153.60	0.97	8.89	782.10	392.18	1 277.01	39.38		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	7.9	4.6	37.5	223.5	0.12	0.57	0.03	0.04	132.46	36.16	179.92	1.81	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	10.8	8.4	10.7	161.2	0.05	1.76	0.06	0.42	21.49	18.60	94.32	1.46	4	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	10.4	44.0	0.00	0.86	0.00	0.00	16.80	8.29	12.11	1.16	430	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	665	23.3	14.5	91.3	598.0	0.28	93.19	0.10	0.79	229.34	87.75	346.85	5.28		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.1	4.1	5.2	62.8	0.03	9.78	0.21	1.88	29.70	14.35	27.17	0.64	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/5	6.9	9.8	9.0	154.4	0.06	12.91	0.27	2.35	52.04	27.62	86.50	1.58	67	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (НАГГЕТСЫ)	100	20.3	25.9	12.0	361.4	0.10	0.72	0.11	0.42	24.06	34.56	213.92	2.90	313\ТТК	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.2	190.4	0.06	0.00	0.03	0.79	10.97	6.98	35.89	0.79	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.5	4.3	61.1	0.01	1.47	0.28	0.21	13.92	9.14	17.70	0.35	349	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	ТК №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	962	41.8	50.7	122.9	1 119.4	0.30	27.89	0.90	6.86	155.91	113.26	464.49	9.68		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3.8	1.9	24.9	132.0	0.05	0.00	0.02	0.10	8.91	5.49	34.32	0.40	485	2012
Итого за прием пищи:	250	4.8	2.1	44.7	218.0	0.07	4.00	0.02	0.30	22.91	13.49	48.32	3.20		
Всего за день:		70.0	67.3	258.8	1 935.4	0.65	125.07	1.02	7.95	408.16	214.50	859.65	18.16		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5.5	8.9	30.6	225.1	0.05	1.42	0.05	0.71	151.51	32.57	150.10	1.42	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	175.30	7.30	99.60	0.20	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	665	20.5	24.3	98.3	704.6	0.23	91.94	0.18	1.23	502.94	95.96	426.28	3.64		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	80	1.2	12.1	6.8	140.8	0.04	37.60	0.22	5.52	27.20	12.00	24.80	0.72	42	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/20	7.5	9.7	13.2	170.0	0.04	0.79	0.26	0.35	21.53	12.37	73.87	0.88	106	2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	75	7.3	21.3	0.3	222.0	0.10	0.00	0.03	0.15	22.18	12.28	98.63	1.12	275	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1.0	2.7	4.3	51.6	0.01	0.94	0.03	0.04	16.38	5.09	17.69	0.25	357	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	3.9	6.8	25.8	180.6	0.15	12.00	0.87	0.55	56.71	45.48	110.97	1.65	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	ТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	982	28.3	54.2	111.6	1 054.2	0.39	54.33	1.41	7.81	169.22	107.83	409.27	8.02		
Полдник															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	3.8	3.2	22.7	134.3	0.03	0.30	0.10	0.01	91.40	23.90	78.84	1.28	385	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1.7	8.1	34.0	134.0	0.00	0.00	0.00	0.10	30.60	7.60	56.40	0.40	249	2014
Итого за прием пищи:	250	5.5	11.3	56.7	268.3	0.03	0.30	0.10	0.11	122.00	31.50	135.24	1.68		
Всего за день:		54.3	89.8	266.7	2 027.0	0.65	146.56	1.69	9.16	794.15	235.29	970.78	13.34		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	30.2	17.8	39.0	442.1	0.08	0.51	0.09	1.24	304.39	44.92	356.77	1.21	224	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TKN№005		
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/5	0.3	0.0	10.4	44.0	0.00	0.86	0.00	0.00	16.80	8.29	12.11	1.16	430	2008	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008	
Итого за прием пищи:	685	38.4	22.0	91.8	738.1	0.20	91.67	0.10	1.57	483.69	90.41	511.88	3.31			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2.0	4.3	5.5	68.6	0.05	2.60	0.00	2.55	11.75	12.30	36.41	0.41	12	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И	250/20/5	7.2	10.0	16.1	185.2	0.09	6.50	0.20	2.49	32.74	29.42	106.15	1.56	76	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.0	23.1	32.5	422.2	0.09	2.11	0.34	2.63	27.81	42.67	220.43	2.12	311	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	5.00	2.00	3.00	1.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK №003		
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	895	37.3	39.1	126.4	1 011.2	0.29	14.22	0.55	9.27	94.52	102.02	439.29	7.51			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008	
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25			
Всего за день:		78.0	61.7	250.2	1 899.8	0.57	199.88	0.66	11.37	643.21	219.93	999.67	14.08			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19.2	36.6	15.0	466.6	0.12	1.63	0.43	3.28	157.88	29.79	295.59	3.04	219	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.4	0.0	54.3	0.01	0.00	0.04	0.10	131.47	5.48	74.70	0.15	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TK№026	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	690	32.8	49.5	78.3	891.8	0.27	93.52	0.53	3.76	607.54	207.68	770.58	29.01		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2.9	8.2	6.2	109.6	0.05	6.40	0.36	3.68	16.00	16.00	36.80	0.72	30	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.4	6.8	13.5	135.8	0.08	12.84	0.44	0.47	68.12	31.75	83.97	1.52	95	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14.9	24.6	9.8	320.4	0.18	0.08	0.00	2.09	16.08	21.77	141.85	1.97	271	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.1	4.3	23.1	151.4	0.13	0.00	0.02	2.85	13.06	76.05	112.60	2.64	181	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.3	0.0	10.1	42.7	0.01	1.00	0.02	0.38	13.86	5.67	9.27	0.30	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.1	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	1.20	9.62	10.42	47.30	2.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	895	34.7	45.5	108.7	987.1	0.50	20.32	0.83	10.67	144.35	166.85	457.80	9.56		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	5.3	2.0	61.8	285.1	0.09	15.99	0.01	0.80	19.99	11.99	49.30	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	300	6.3	2.2	81.6	371.1	0.11	19.99	0.01	1.00	33.99	19.99	63.30	2.80		
Всего за день:		73.8	97.3	268.6	2 250.1	0.88	133.84	1.38	15.43	785.88	394.53	1 291.6 ₉	41.37		

ООО "Аркада+" ИНН7814482444

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	700,6	724,5	2504,9	19445,8	7.05	1 449.90	18.46	107.99	6 650.14	2 812.83	10 723.01	235.49
Среднее значение за период	70.1	72.5	250.5	1 944.6	0.70	144.99	1.85	10.80	665.01	281.28	1 072.30	23.55
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	33.5	52.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 ЛЕТ	650	941	285