



Согласовано

Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 7-11 лет

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 11,3 | 14,7 | 28,0 | 0,10 | 27,80 | 0,60 | 3,80 | 0,00 | 0,20 | 75,70 | 59,80 | 174,10 | 3,10 | ### | 13,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 141 | 2008 |
| ОВОЩИ | 20 | 1,4 | 0,0 | 2,9 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 10,10 | 26,70 | 0,30 | 67,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 8,90 | 22,70 | 0,50 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 | |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 0,10 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 215,20 | 23,60 | 151,90 | 0,20 | 308,10 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 20,7 | 20,0 | 70,7 | 0,20 | 31,20 | 0,70 | 4,80 | 0,00 | 0,50 | 338,60 | 111,12 | 422,14 | 4,98 | ### | 13,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ | 150 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2011 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 3,50 | 20,10 | 0,00 | 39,80 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 327 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 8,90 | 22,70 | 0,50 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 | |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 0,10 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 215,20 | 23,60 | 151,90 | 0,20 | 308,10 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 9,2 | 11,1 | 47,3 | 0,10 | 1,20 | 0,10 | 0,80 | 0,10 | 0,20 | 254,50 | 40,32 | 203,94 | 1,78 | 387,20 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 7,4 | 38,9 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 18,30 | 27,20 | 74,30 | 0,50 | 56,30 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 304 | 2011 | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 90 | 11,6 | 6,8 | 3,1 | 0,10 | 1,90 | 0,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 23,90 | 116,70 | 0,60 | 280,80 | 29,20 | 0,20 | 0,00 | 253 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 8,90 | 22,70 | 0,50 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 | |
| ОВОЩИ | 20 | 1,4 | 0,0 | 2,9 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 10,10 | 26,70 | 0,30 | 67,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 0,10 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 215,20 | 23,60 | 151,90 | 0,20 | 308,10 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 25,0 | 19,6 | 85,5 | 0,20 | 5,00 | 0,50 | 3,00 | 0,10 | 0,30 | 278,00 | 98,02 | 400,94 | 3,18 | 751,70 | 49,00 | 0,20 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,4 | 8,3 | 36,3 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 0,10 | 0,10 | 124,40 | 19,90 | 114,00 | 0,50 | 219,40 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,90 | 0,20 | 19,90 | 4,30 | 69,60 | 0,90 | 56,40 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 209 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 8,90 | 22,70 | 0,50 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1000 | 2011 | |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 0,10 | 1,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 215,20 | 23,60 | 151,90 | 0,20 | 308,10 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 670 | 20,6 | 18,2 | 77,2 | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 2,60 | 1,00 | 0,50 | 371,10 | 61,02 | 366,84 | 3,18 | 622,60 | 37,10 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

