

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: летний
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	8,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73				
181	Каша молочная манная с м/сливочным	255	12,64	13,6	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	98,74	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		555	20,74	22,99	99,97	663,76	0,15	0,26	1,24	28,16	0,54	218,47	246,66	220,13	41,97	2,36	44,4	4,21	34,34	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	56,64	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
388	Уха рыбацкая с зеленью	250	5,99	7,4	12,12	149,89	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52	
265	Плов с мясом	270	14,6	20,13	45,96	350,74	0,86	0,00	2,82	0,00		0,00	27,32	384,14	87,21	3,98				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		866	28,69	31,25	126,91	915,67	1,07	0,5	18,46	75,31	0,39	883,92	138,34	574,35	153,26	7,31	84,34	24,01	105,4	
Итого за день		1421	49,4	54,2	227	1579,43	1,33	1,01	20,82	127,01	1,35	390,6	576,03	980,97	226,2	11,29	166,96	34,32	164,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: летний
Категория: Дети 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00	
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	255	13,5	13,1	48,43	314,85	0,11	0,24	1,63	27,65	0,07	270,75	166,98	182,02	36,29	1,81	35,2	10,7	0,12	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		555	20,83	21,33	100,22	689	0,23	0,49	2,15	40,94	0,19	491,76	296,77	323,72	73,1	3,5	44,4	14,86	27,52	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	66	1,8	7,81	9,6	88,31	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	250	5,59	6,9	15,1	119,19	0,14	0,00	10,47	0,01		0,00	61,85	70,53	23,85	0,96				
278	Тефтели тушеные в соусе	110	9,8	9,6	12,54	165,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24	
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		886	30,42	31,41	133,92	933,29	0,53	0,47	18,56	99,07	0,47	333,43	164,38	318,26	73,34	6,06	115,34	13,33	53,12	
Итого за день		1441	51,3	52,7	234	1622,29	0,9	1,34	26,11	192,91	0,83	1092,71	722,23	861,91	187,12	12,1	180,59	31,16	95,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6														
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Круассан	60	5,57	8,32	15,33	128,16	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
120	Суп молочный с вермишелью	255	11	13,4	43,98	329,49	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
	Итого за Завтрак	555	23,07	23,37	87,06	682,14	0,11	0,28	0,65	22,2	0,15	209,83	160,15	149,63	28,05	1,67	46,38	4,62	31,85
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
116	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	250	4,56	7,1	11,9	157,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнедли куриные с соусом	110	8,98	10,7	6,79	164,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8,26	7,31	36,2	203,25	0,27	0,14	0,00	1,03	0,00	270,32	18,97	223	149,31	5,03	44,72	4,3	17,34
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
	Итого за Обед	886	30,03	30,78	129,19	872,9	0,54	0,63	8,68	24,87	0,41	639,41	145,4	463,07	209,28	9,44	220,39	21,64	147,46
	Итого за День	1441	53,1	54,2	216	1555,04	0,73	0,96	15,89	63,96	0,72	158,9	338,61	670,48	254,55	13,82	297,13	30,03	199,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 1
Сезон: летний
Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	8,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07	0,00	109,3	83,1	14,95	0,73							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	255	11,42	10,2	46,96	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
	Итого за Завтрак	550	22,52	23,21	94,96	639,07	0,35	0,29	2,04	27,23	0,07	376,02	431,84	364,73	89,52	3,6	44,04	2,26	28,56			
Обед																						
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,61	0,03	0,00	16,05	18,13	27,98	8,77	0,41	35,49	0,05	3			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	3,27	8,07	19,7	130,16	0,09	0,06	9,46	204,52	0,00	284,96	63,29	65,53	22,61	1,23	75,69	2,15	23,84			
290	Птица тушеная в соусе	110	13,15	12,18	3,99	174,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22			
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
	Итого за Обед	886	30,21	31,32	122,54	912,41	0,34	0,56	18,79	254,28	0,47	709,58	168,22	332,73	78,57	6,14	205,9	22,56	212,94			
	Итого за день	1436	52,7	54,5	218	1551,48	0,84	0,93	214,47	373,25	0,66	1352,1	666	794,34	201,41	11,39	292,22	28,4	266,19			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																						
ПР	Йогурт	100	5,5	7,45	9,35	74,25	0,03	0,00	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11							
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	255	9,39	14,3	56,9	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15			
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак																						
		595	21,39	23,4	94	673,48	0,24	0,29	1,18	27,01	0,19	300,8	287,21	343,5	87,68	2,83	46,72	15,39	44,95			
Обед																						
63	Салат из моркови (припуц.)	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	3,18	254,9	0,00	216,63	25,93	42,21	29,4	0,62	3,08	0,06	0,06	33,88		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	250	5,35	5,96	10,02	128,76	0,18	0,08	5,78	205,55	0,00	440,42	41,08	109,63	36,8	1,89	57,05	3,65	48,46			
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	12,5	206,3	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15			
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8,26	7,31	36,2	203,25	0,27	0,14	0,00	1,03	0,00	270,32	18,97	223	149,31	5,03	44,72	4,3	17,34			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед																						
		886	30,41	30,81	133,99	939,01	0,89	0,78	11,12	531,5	0,42	366,11	167,57	576,13	264,24	11,31	108,04	20,96	131,28			
Итого за день																						
		1481	51,8	54,2	228	1612,49	1,23	1,12	20,3	575,21	0,77	955,04	495,73	988,33	375,47	17,29	185,11	40,06	194,62			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,24	33,96	147,48	0,04	0,09	0,48	0,18	0,09	27,9	15,57	22,35	5,1	0,45	0,96	1,8	7,35
181	Каша молочная манная с м/сливочным	255	12,64	13,6	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	21,75	19,5	99,68	610,41	0,17	0,46	1,52	40,15	0,27	387,68	255,54	249,37	54,2	2,17	53,12	7,46	65,33
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
113	Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	250	7,11	7,86	18,8	143,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,11	12,19	18,69	157,34	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51
304	Рис отварной с м/р	180	4,28	5,58	26,6	193,85	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	53,92	10,39	85,83	28,53	0,61	64,16	0,00	28,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		886	29,04	31,31	133,55	939,85	0,32	0,51	5,45	31,86	0,42	413,14	173,15	320,06	84,24	5,03	183,25	18,14	152,89
Итого за день		1436	50,8	50,8	233	1550,26	0,6	1,22	8,65	96,64	1,46	1093,7	620,99	756,59	169,77	8,84	274,59	31,71	244,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
338	Яблоко	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69			
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным	210	14,4	18,9	50,3	418,87	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28			
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		560	21,96	22,17	92,81	660,69	0,15	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12			
Обед																						
71	Салат из свежих помидор и огурцов	66	0,55	3,69	2,09	39,71	0,03	0,15	8,78	38,33	0,58	132,97	17,24	31,72	14,71	0,67	1,16	0,22	11,72			
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93			
229	Рыба, тушенная с овощами	110	11,3	9,59	4,88	199,81	0,05	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	33,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		886	30,37	30,03	128,93	844,62	0,38	0,75	37,65	585,36	11,15	401,01	179,98	395,33	129,11	5,44	240,65	25,64	474,74			
Итого за день		1446	52,3	52,2	222	1505,31	0,78	1,34	67,11	660,31	20,02	818,84	658,56	919,54	262,37	10,4	307,84	30,55	531,86			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	С	А		D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	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				
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	255	15,3	17,1	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36				
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58				
	Итого за Завтрак	550	19,41	19,8	86,42	702,66	0,22	0,26	1,08	28,99	0,54	267,93	141,78	212,21	57,57	2,49	46,22	5,1	39,98				
Обед																							
30	Салат из редиса с маслом растительным	66	0,76	3,35	2,36	39,11	0,01	0,02	16,07	0,16	0,00	139,69	29,26	26,21	8,54	0,63	0,00	0,00	0,00				
101	Суп картофельный с крупой, фрикадельками и зеленью	15/250	5,22	7,2	16,22	178,25	0,2	0,00	13,4	0,04		0,00	24,56	92,23	26,38	1,21							
260	Гуляш мясной	100	10,4	13,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43				
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
	Итого за Обед	891	30,13	30,86	130,63	940	0,73	0,55	161,43	106,06	0,46	360,16	130,49	391,25	72,3	6,46	93,57	12,46	51,49				
	Итого за день	1441	49,5	50,7	217	1642,66	1,04	0,85	224,34	143,07	1,24	757,16	320,14	661,77	150,7	10,54	147,06	20,52	102,19				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
ПР	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	84,95	0,02	0,02	4,8	3,6	0,00	276,89	16,9	11,48	9,4	2,29	2,11	0,31	8,45		
174	Каша рисовая молочная с сливочным	255	12,49	18,1	43,2	302,01	0,08	0,21	1,63	13,54	0,07	229,49	159,14	186,4	41,66	0,62	44,68	0,04	24,32		
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
Итого за Завтрак		615	20,96	21,57	93,04	624,07	0,14	0,35	19,32	23,14	8,59	543,58	228,24	223,88	56,88	3,45	48,07	2,75	47,37		
Обед																					
63	Салат из моркови (припущ.) и курати	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	3,18	254,91	0,00	216,63	25,93	42,21	29,4	0,62	3,08	0,06	33,88		
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	250	4,01	5,24	14,5	201,89	0,14	0,07	7,3	201,4	0,00	394,02	22,53	76,93	22,88	1,14	74,72	0,26	30,52		
268	Шницель из мяса с соусом	110	8,11	15,89	10,5	204,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15		
198	Пюре из бобовых с м/раст	180	10,1	6,49	33,4	122,76	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35		
348	Компот из курати	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		886	30,6	29,3	134	930	1,07	0,73	142,09	544,19	0,42	1382,63	206,03	542,13	165,12	10,29	155,19	23,03	118,35		
Итого за день		1501	51,5	50,8	227	1554,07	1,35	1,14	175,05	572,68	9,13	2208,71	466,47	871,67	284,95	16,13	245,54	29,36	190,41		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04		
173	Каша молочная геркулесовая с маслом, сливоч	255	9,39	14,3	56,9	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15		
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
Итого за Завтрак		555	19,61	20,02	88,07	693,73	0,24	0,53	0,52	120,6	2,83	370,52	179,85	339,22	77,44	4,03	57,28	31,6	73,99		
Обед																					
20	Салат из свежих огурцов с луком	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,61	0,03	0,00	16,05	18,13	27,98	8,77	0,41	35,49	0,05	3		
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93		
259	Жаркое из птицы	275	17,3	18,4	34,21	361,73	0,17	0,16	13,92	34,7	0,00	730,18	36,87	177,01	41,76	2,07	61,04	8,74	195,75		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		871	30,13	29,35	129,37	935,69	0,34	0,59	31,05	211,18	0,39	114,3	169,23	325,58	90,02	4,93	157,59	24,72	229,28		
Итого за день		1426	49,7	49,4	217	1629,42	0,66	1,12	95,57	331,78	3,22	1484,81	401,4	719,62	189,54	10,13	214,87	56,32	303,27		