

база

Директор

Савишвили Г. Д.

Савишвили Г. Д.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Год**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя / Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак																							
	Бутерброд с маслом и с сыром	126	7	9	33	241	80	0,27	0,42		245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	0,066	0,0145						
	Кофейный напиток на молоке с печеньем	220	3	4	30	168	20	0,06	0,83	0,08	212,521 5	176,088	22,968	145,29	0,5942	0,0127	0,0028	0,0282						
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	5	6	32	202	40	0,08	1,04	0,1	273,393 7	217,852 8	40,2288	204,711	0,4602	0,0163	0,0083	0,051						
	Всего в Завтрак	15	15	19	95	611	140	0,41	2,29	0,1831	2152,96	2408,40	2368,697	601	6,0644	0,0322	0,0771	0,0937						
	Всего в День	15	15	19	95	611	140	0,41	2,29	0,1831	2152,96	2408,40	2368,697	601	6,0644	0,0322	0,0771	0,0937						

1-ая неделя / Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак																							
	Яйцо отварное	40	5	4		56	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1									
	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	245	7	9	29	225	40	0,17	1,04	0,1	339,378 7	231,334 4	63,8493	257,607	1,2432	0,0177	0,0035	0,0491						
	Чай с лимоном 1 вар.	200			13	48		0,05	0,8		27,39	6,3	4,455	8,181	0,783		0,0004							
	Фрукты свежие	155			15,5	62			255,75		430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,0005	0,0124						
	Хлеб с маслом	110	6	7	32	215	50	0,27			245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	0,066	0,0145						
	Всего в Завтрак		18	20	89,5	606	190	0,52	257,59	0,198	9687,29	2344,64	0943,626	23811,4462	0,024	0,024	0,07	0,0764						
	Всего в День		18	20	89,5	606	190	0,52	257,59	0,198	9687,29	2344,64	0943,626	23811,4462	0,024	0,024	0,07	0,0764						

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
	Бутерброд с маслом	115	6	8	32	224	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015											
	Яйцо отварное	40	5	4		56	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	360	7	7	30	211	50	0,14	1,82	0,18	467,364	380,582	48,9462	304,021	0,5646	0,0277	0,0062	0,0685								
	Чай с сахаром	200			20	80			0,04		21,2065	4,905	3,96	7,416	0,8055											
	Печенье	30	1	2	6	46		0,02			33	8,7	6	27	0,63											
Всего в Завтрак			19	21	88	617	220	0,46	1,86	0,18	24,0212	61,8874	40,7662	83,1375	8,0151	0,0277	0,0062	0,0685								
Всего в день			19	21	88	617	220	0,46	1,86	0,18	24,0212	61,8874	40,7662	83,1375	8,0151	0,0277	0,0062	0,0685								

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
	Хлеб с маслом	115	6	8	32	224	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015						
	Яйцо отварное	40	5	4		56	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			0,0004			
	Чай с лимоном 1 вар.	200			13	48		0,05	0,8		27,39	6,3	4,455	8,181	0,783		0,0003	0,012			
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,0005	0,0345			
	Каша гречневая молочная с маслом	210	7	7	32	219	30	0,17	0,78	0,08	309,083	169,558	88,0788	222,285	2,4525	0,013	0,0055	0,0345			
	Всего в Завтрак		18,6	19,6	91,7	614	200	0,52	249,08	0,08	55,9237	67,5584	87,8938	591,666	12,5505	0,016	0,006	0,0469			
	Всего в День		18,6	19,6	91,7	614	200	0,52	249,08	0,08	55,9237	67,5584	87,8938	591,666	12,5505	0,016	0,006	0,0469			

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
	Бутерброд с маслом	110	6	7	32	215	50	0,27			245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	0,066	0,0145			
	Какао с молоком и печеньем	234	4	5	32	189	20	0,08	1,04	0,1	330,074	222,235	36,9228	206,016	1,3033	0,0158	0,0035	0,0352			
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	5	6	32	202	40	0,08	1,04	0,1	273,393	217,852	40,2288	204,711	0,4602	0,0163	0,0083	0,051			
Всего в Завтрак			15	18	96	606	110	0,43	2,08	0,2	48,7681	484,888	54,1916	677,327	6,7735	0,0353	0,0778	0,1007			
Всего в День			15	18	96	606	110	0,43	2,08	0,2	48,7681	484,888	54,1916	677,327	6,7735	0,0353	0,0778	0,1007			

2-ая неделя / Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
	Бутерброд с маслом и с сыром	126	7	9	33	241	80	0,27	0,42		245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	0,066	0,0145			
	Кофейный напиток на молоке с печеньем	220	3	4	30	168	20	0,06	0,83		212,521	176,088	22,968	145,29	0,5942	0,0127	0,0028	0,0282			
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	5	6	32	202	40	0,08	1,04		273,393	217,852	40,2288	204,711	0,4602	0,0163	0,0083	0,051			
Всего в Завтрак		15	15	19	95	611	140	0,41	2,29		0,1831,2152	96,2408	40,2368	697,601	6,0644	0,0322	0,0771	0,0937			
Всего в день		15	15	19	95	611	140	0,41	2,29		0,1831,2152	96,2408	40,2368	697,601	6,0644	0,0322	0,0771	0,0937			

2-ая неделя / Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
	Яйцо отварное	40	5	4		56	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1	0,0177	0,0035	0,0491								
	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	245	7	9	29	225	40	0,17	1,04	0,1	339,378	231,334	63,8493	257,607	1,2432	0,0177	0,0035	0,0491								
	Чай с лимоном 1 вар.	200			13	48			0,8		27,39	6,3	4,455	8,181	0,783	0,0031	0,0005	0,0124								
	Фрукты свежие	155			15,5	62		0,05	255,75		430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0032	0,0066	0,0145								
	Хлеб с маслом	110	6	7	32	215	50	0,27			245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	0,0066	0,0145								
	Всего в Завтрак		18	20	89,5	606	190	0,52	257,59	0,198,9687	29,2344	64,0943	62,6238	11,4462	0,024	0,024	0,07	0,0764								
	Всего в день		18	20	89,5	606	190	0,52	257,59	0,198,9687	29,2344	64,0943	62,6238	11,4462	0,024	0,024	0,07	0,0764								

2-ая неделя / Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
	Бутерброд с маслом	115	6	8	32	224	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015						
	Яйцо отварное	40	5	4		56	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1						
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	360	7	7	30	211	50	0,14	1,82	0,18	467,364 7	380,582 4	48,9462	304,021 5	0,5646	0,0277	0,0062	0,068			
	Чай с сахаром	200			20	80			0,04		21,2065	4,905	3,96	7,416	0,8055						
	Печенье	30	1	2	6	46		0,02			33	8,7	6	27	0,63						
	Всего в Завтрак		19	21	88	617	220	0,46	1,86	0,18	24,0212	61,8874	40,7662	83,1375	8,0151	0,0277	0,0062	0,068			
	Всего в день		19	21	88	617	220	0,46	1,86	0,18	24,0212	61,8874	40,7662	83,1375	8,0151	0,0277	0,0062	0,068			

