

СОЛЖАКОВЫЙ
ДИРЕКТОРАТО
А. С. Мещеряков

—

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	368,5	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
Итого за прием пищи:	550	41,0	39,4	75,3	815,7		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,5	92,7	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	5,0	5,1	42,0	146,0	255	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	19,2	18,6	156,8	793,6		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,5	18,7	84,1		
Всего за день:		60,7	58,5	250,8	1 693,4		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	35	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МАСНЫЕ	100	9,9	22,8	15,9	288,8	288	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,9	41,7	242,1	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	647	21,0	34,1	91,8	747,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ПРЕЧНЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,6	192,1	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	25,0	18,6	55,8	418,6	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	725	33,3	21,9	143,7	854,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,4	0,0	7,5	32,4	377	2011
Итого за прием пищи:	314	0,8	0,4	17,3	79,4		
Всего за день:		55,1	56,4	252,8	1 681,0		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	0,3	0,0	8,0	33,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	647	24,3	18,6	115,3	686,1		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	88	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,6	21,2	2,4	273,4	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,0	37,3	204,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	825	30,7	38,4	104,9	1 015,0		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за день:		55,4	57,4	255,3	1 849,3		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	9,4	44,6	41	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,0	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	4,9	38,0	226,2	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
Итого за прием пищи:	630	24,3	18,4	92,3	639,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,6	96	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	10,3	21,8	22,3	325,0	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5,0	0,7	31,8	153,0		2008
Итого за прием пищи:	825	22,2	27,8	103,0	751,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	26,1	142,6	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	300	13,4	12,6	73,1	461,6		
Всего за день:		59,9	58,8	268,4	1 851,7		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	7,7	27,8	212,1	182	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,6	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
Итого за прием пищи:	500	25,6	36,9	78,8	775,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,3	118,4	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ	180	16,7	15,0	60,3	466,6	258	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	785	30,7	24,4	157,3	993,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
Итого за прием пищи:	307	0,7	0,4	17,1	77,1		
Всего за день:		57,0	61,7	253,2	1 846,0		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	150	10,4	12,2	32,4	374,9	212	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	510	22,7	30,0	71,4	752,3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,6	10,5	92,7	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	19,5	15,0	55,0	390,4	288	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,3	24,4	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	940	35,9	27,8	165,3	1 025,6		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	16,6	74,1		
Всего за день:		59,0	58,2	253,3	1 852,0		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,9	7,6	7,5	130,0	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,0	37,3	204,3	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	667	18,7	14,5	94,7	591,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ПЕЧЕНЕВОЙ)	200	2,4	2,4	35,6	192,1	101	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,9	115,3	35	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,6	21,2	2,4	273,4	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,9	41,7	242,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	855	34,1	34,2	136,3	1 039,8		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	300	7,9	13,5	40,0	223,8		
Всего за день:		60,7	62,2	271,0	1 855,3		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	22,2	45,8	540,8	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,4	0,0	7,5	32,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	554	22,0	30,5	106,9	743,3		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,7	82,5	88	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	150	23,8	17,4	33,1	368,5	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	700	35,6	30,7	113,8	868,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за День:		58,0	61,6	255,8	1 759,7		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	120/0/30	25,0	18,6	55,8	418,6	225	2008
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	14,0	112,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	515	37,1	27,7	92,4	698,2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,3	4,9	14,5	113,6	96	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	3,8	10,0	31,0	200,0	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	915	18,9	22,8	132,8	796,2		
Полдник							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	345	4,8	11,0	31,3	254,4		
Всего за день:		60,8	61,5	256,5	1 748,8		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАГУ ИЗ СУПРОДУКТОВ	200	10,3	21,8	22,3	325,0	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,3	0,0	7,3	30,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	572	16,1	22,4	62,4	513,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	1,9	16,3	95,0	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	100	14,5	13,9	30,3	400,0	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	865	29,0	27,5	143,4	1 037,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	26,1	142,6	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,0	8,1	45,7	300,1		
Всего за день:		55,1	58,0	251,5	1 851,2		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Икра кабачковая	80	1,3	3,1	7,0	66,0	73	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,1	17,2	24,7	310,0	292	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
Итого за прием пищи:	580	23,5	24,7	83,5	662,0		
Обед							
Салат из моркови	80	1,0	0,1	7,1	34,2	41	2012
Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,6	10,5	92,7	82	2011
Омлет натуральный	150	18,2	25,4	32,6	410,2	210	2011
Кондитерские изделия	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
Хлеб ржаной	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	775	31,4	34,8	135,2	961,6		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Кисель	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	35,1	148,2		
Всего за день:		55,3	59,9	253,8	1 771,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	693,4	714,1	3 073,2	21 515,1
Среднее значение за период	57,8	59,5	256,1	1 792,9

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	577	823	314