

МЕНЮ с 7 лет (70%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Каша рисовая с маслом	200/10	5,1	11,9	28,6	242	139,9	36	0,6	1,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	1,8	1,4	0,3	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	630	9,4	21,2	84,2	565,1	180,1	70,74	5,8	166,1
Обед	ТТК	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,6	7
	98	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/20/4	1,7	3,3	10,6	78,9	24,3	15	0,5	6,4
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	268	Котлета из говядины	100	14,4	11,9	13,4	218,3	12,4	24,7	1,2	0
	ТТК	Картофель тушеный	150	3	4,6	21,3	138,6	22,9	26,6	1,2	10,5
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	20,5	16	0,5	0,4
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	874	30,9	31,6	119,4	884,8	142,3	119	6,8	24,3
Полдник		Вафли	20	0,6	0,6	19	83,8	2,0	0,4	0,08	0
	386	Йогурт	95	2,4	2,8	8,9	68	212	10	0,1	0,6
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Итого:	315	4	3,4	43	240,8	228	18,4	2,98	4,6
		Всего:	1819	44,3	65,3	246,6	1690,7	550,4	208,14	143,2	195

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	200/10	7,3	11,7	32,4	264,5	143,8	81,8	2,4	0,5
	ТТК	Какао с молоком	200	3,6	3,7	10,4	89,3	127,9	17,9	0,3	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	480	14,5	24,1	73,7	569,9	286,1	119,54	4,1	1,1
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	103	Суп с макаронными изд. с птицей	200 / 20	2,1	2,1	15,2	88,1	12,4	16,7	0,7	5,3
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	ТТК	Зразы из птицы	100	18,3	11,1	12,5	223,1	190,0	33,3	1,6	0,3
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5	32,6	1,1	17,6
	ТТК	Компот из с/фр	200	0,4	0	18,7	76,4	18,0	11,5	0,6	0,4
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	870	33,5	22,4	112	782,8	311,9	133,1	7,5	48,6
Полдник	386	Ряженка	200	6	12	8,2	164,8	248	28	0,2	0,6
	410	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,0	18,9	126	32	7,6	0,4	0,05
		Итого:	250	11,9	15	27,1	290,8	280	35,6	0,6	0,65
		Всего:	1600	59,9	61,5	212,8	1643,5	878	288,24	12,2	50,35

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	222	Пудинг из творога с молоком сгущен.	120 / 20	16,7	12,3	26,6	283,9	156,1	26,7	1,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	0,4	20,4	94,8	8,8	13	0,8	0
		Итого:	550	23,9	26,1	84,4	659,1	358,9	73,14	5,7	176,9
Обед	70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	10,5	23,0	14,0	0,6	5,0
	102	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/20	4,4	2,1	14,6	94,9	27,2	24,5	1,4	3,7
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	247	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,3	9,8	5,4	187,0	73,8	26,8	1,3	2,9
	312	Пюре картофельное	150	3,1	4,7	20,1	135,1	36,3	28,6	1	10,4
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	23,1	103	9,9	15	0,9	0
		Итого:	970	37,9	19,5	110,1	764,9	196,3	125	10	26
Полдник	210	Омлет натуральный	80	7,8	8,9	1,4	116,9	53,4	9,1	1,3	0,1
	71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	10,9	7,0	10,0	0,4	12,5
		Хлеб	20	1,2	0,2	10,2	47,4	4,4	6,6	0,4	0
	385	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	240	28	0,1	2,6
		Итого:	350	14,9	14,8	22,1	281,2	304,8	53,7	2,2	15,2
		Всего:	1870	76,7	60,4	216,6	1705,2	860	251,84	17,9	218,1

4 день

Рацион Питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход , г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жир ы	Углев оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Макароны с сыром, маслом	200	9,8	13,1	37,8	308,3	187	17	1	0,1
		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,6	64,6	168	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	470	14,8	23,2	80,3	589	369,4	57,34	2,8	0,4
Обед	71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	99	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/20 / 4	1,6	3,3	8,2	68,9	23,2	14,4	1,6	6,8
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	ТТК	Печень по-строгановски	75/50	19,1	14,0	5,1	162,8	32,3	20	7,1	1,5
	304	Рис отварной	150	3,6	5,4	35,1	203,4	4,5	23,5	0,5	0
	389	Сок плодовой	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	899	35,3	25,6	116,8	777,5	112,2	101,6	15,3	19,3
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	406	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	7,7	4,0	0,85	0
	386	Кефир	180	5,0	5,8	7,4	100	215	25	0,18	1,2
		Итого:	390	8,2	8,8	51,2	315	248,3	43,4	4,53	177,2
		Всего:	1759	58,3	57,6	248,3	1681,5	729,9	202,34	22,63	196,9

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углев оды					
Завтрак	ТТК	Каша Дружба с маслом	200/10	6,4	11,3	32,8	258,5	143,7	36,1	0,7	0,6
	386	Йогурт	95	2,4	2,8	8,9	68	212	10	0,1	0,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	565	15	17,5	82,9	537,5	474,7	78,1	2,1	1,7
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	95	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	200/ 20/ 4	1,8	3,4	11,2	82,6	26,3	19,7	0,7	8,4
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	249	Рыба, запеченная в омлете	150	23,6	8,9	4	190,5	78,4	65	1,7	1
	ТТК	Картофель тушеный	150	3	4,6	21,3	138,6	22,9	26,6	1,2	10,5
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	20,6	82,8	13,5	2,6	0	1,2
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	1084	39,5	20,5	121,8	828,9	201,9	170	10,8	222,1
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	120/20	21,4	16,7	23,6	330,3	189,5	27,1	0,7	0,2
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Итого:	340	24,1	18,6	56,1	488	254,9	41,9	3,5	4,4
		Всего:	1989	78,6	56,6	260,8	1854,4	941,5	290	16,4	228,2

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жир ы	Углев оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	181	Каша манная с маслом	200/ 10	6,1	11,7	28,6	244,0	142,9	20,1	0,5	1,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	378	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	655	13,8	25,4	85,2	624,3	334,7	63,24	5,9	177,4
Обед	70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	10,5	23,0	14,0	0,6	5,0
	88	Щи с рыбой	200/30	1,3	1,9	6,6	48,7	25,7	14,6	0,65	9,5
				5,3	0,3	0	24,7	12,9	17,5	0,2	3,0
	259	Жаркое по-домашнему	250	21,7	13,2	23,9	301,2	27,7	60,7	3,5	9,5
	ТТК	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	18,7	76,4	18,0	11,5	0,6	0,4
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	880	33,5	16,5	96	666,5	126,3	133,4	7,85	27,4
Полдник		Печенье	20	1,9	1,0	21	100	8,6	4	0,3	0
	386	Снежок	200	5,6	6,8	22	171,6	242	30	0,2	1,8
		Итого:	220	7,5	7,8	43	271,6	250,6	34	0,5	1,8
		Всего:	1755	54,8	49,7	224,2	1562,4	711,6	230,64	14,25	206,6

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	19,2	13,7	18	272,1	181,7	25,8	0,8	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Какао с молоком	200	3,6	3,7	10,4	89,3	127,9	17,9	0,3	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	570	28,4	28,4	86,2	713,8	411	84,74	6	177
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	82	Борщ с птицей и сметаной	200/20/4	1,5	3,3	9,1	72,1	31,3	16,4	0,7	6
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	290	Птица, тушеная в соусе	110	18,1	18,0	2,2	243	22	19	1,2	0
	203	Макароны отварн.	110	3,7	4,4	24,4	151	7,0	5,3	0,55	0
	ТТК	Морковь отварная	30	0,4	0	2,0	9,6	13,7	10,1	0,11	0,6
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	20,5	16	0,5	0,4
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	874	34,6	28,7	107,1	823,1	129,7	108,5	6,76	32
Полдник		Вафли	20	0,6	0,6	12,8	59,0	2,0	0,4	0,08	0
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Итого:	220	1,6	0,6	34,1	148	16	8,4	2,88	4,0
		Всего:	1664	64,6	57,7	227,4	1684,9	556,7	201,64	15,64	213

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	211	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	211,6	19	1,9	0,3
	71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	10,9	7,0	10,0	0,4	12,5
	386	Йогурт	95	2,4	2,8	8,9	68	212	10	0,1	0,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	535	23,1	30,4	53,9	570	550,8	71,04	3,9	13,9
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	100	1,1	5,1	4,9	69,9	27,5	25,9	0,9	4,3
	96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/20 /4	1,8	3,4	12,5	87,8	18,5	21,6	0,7	5,4
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	235	Шницель рыбный натуральный	100	14,6	6,0	7,5	142,4	46,3	48,4	1,0	1,4
	312	Пюре картофельное	150	3,1	4,7	20,1	135,1	36,3	28,6	1	10,4
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	874	30,9	22	111,5	766,6	163,8	154,2	9,2	25,5
Полдник		Пряник	20	0,8	0,4	21,0	90,8	2,0	0	0,1	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
	ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	17,2	71,4	5,9	3,1	0,8	26,4
		Итого:	370	1,6	1,2	52,9	228,8	31,9	16,6	4,4	191,4
		Всего:	1779	55,6	53,6	218,3	1565,4	746,5	241,84	17,5	230,8

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	182	Каша овсяная с маслом	200/10	7,1	12,1	27,7	248	154,9	53	1,7	1,1
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,0	13,5	3,5	165,0
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшеничный (батон)	60	3,5	0,5	30,8	141,5	13,2	19,8	1,2	0
		Итого:	630	11,4	21,4	83,3	571,1	195,1	87,74	6,9	166,1
Обед	10	Горошек зелен. Консервирован.	40	1,3	0,1	1,4	11,5	8,0	8,4	0,3	4,0
	ТТК	Сельдь	40	6,7	3,4	0	57,4	32	16	0,9	0,3
	88	Щи из св.капусты с птицей, сметаной	200/20/4	1,3	1,9	6,6	48,7	25,7	14,6	0,65	9,5
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	284	Запеканка картофельная с мясом или печенью	210	24	14,8	28	369	28,4	62	2,6	14,1
	389	Сок плодовый	200	1,0	0	21,3	89,0	14,0	8,0	2,8	4,0
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	21,2	97	9,1	13,6	0,8	0
		Итого:	810	42,8	24,8	102,6	831,4	130,1	128	9,85	31,9
Полдник	410/468	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,0	18,9	126	32	7,6	0,4	0,05
	385	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	240	28	0,1	2,6
		Итого:	250	11,2	8,6	27,5	232	272	35,6	0,5	2,65
		Всего:	1690	65,4	54,8	213,4	1634,5	597,2	251,34	17,25	200,65

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белк и	Жиры	Углев оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	182	Каша пшениная	200/10	7,5	11,8	34,9	275,8	147,4	43,5	1	0,6
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	25,6	14,4	3,5	176
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	10,4	69,5	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	0,4	20,4	94,8	8,8	13	0,8	0
		Итого:	620	13,3	23,9	81,5	585,3	288,8	83,14	5,6	177,1
Обед	71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	104	Суп карт. с мясн. фрикадельками	200/25	1,9	2,1	13,1	78,9	14,6	22,5	0,8	18,1
				5	2,7	0,2	45,1	2,6	8,1	0,6	0,2
	ТТК	Бигус из говядины	250	18	14	18,8	167,6	69,3	50	2,4	16
	ТТК	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	18,7	76,4	18,0	11,5	0,6	0,4
		Хлеб ржаной	55	1,4	0,6	24	108	9,9	1,5	1,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,6	0,4	23,1	103	9,9	15	0,9	0
		Итого:	875	30	19,9	99,8	590	141,3	122,6	7,3	41,7
Полдник	210	Омлет натуральный	80	7,8	8,9	1,4	116,9	53,4	9,1	1,3	0,1
	71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	10,9	7,0	10,0	0,4	12,5
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	10,2	47,4	4,4	6,6	0,4	0
	386	Йогурт	180	4,6	5,2	16,2	130	401	18,9	0,18	1,2
		Итого:	330	14,2	14,4	29,7	305,2	465,8	44,6	2,28	13,8
		Всего:	1825	57,5	58,2	211	1480,5	895,9	250,34	15,18	232,6