

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей из многодетных семей

1 день

1 день																						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ	85	64,26	17,8	26,5	3,1	322,3	2,7	0,1	0,1	0,1	0,0	30,4	163,4	22,0	1,8	282,2	7,1	0,0	0,1	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					91,52	32,5	35,4	90,1	808,1	2,7	0,4	0,3	0,1	0,1	86,7	456,7	210,3	9,0	706,5	10,2	0,0	0,1
Всего за день:					91,52	32,5	35,4	90,1	808,1	2,7	0,4	0,3	0,1	0,1	86,7	456,7	210,3	9,0	706,5	10,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,1	2,8															

2 день

2 день																						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	19,22	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	
		Итого за прием пищи:		91,52	30,9	27,5	101,3	780,2	11,6	0,3	0,2	0,1	0,1	102,6	287,1	66,7	7,0	717,3	7,7	0,0	0,1	
Всего за день:					91,52	30,9	27,5	101,3	780,2	11,6	0,3	0,2	0,1	102,6	287,1	66,7	7,0	717,3	7,7	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,3															

3 день

Сборник рецептур		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																							
2008			ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	23,23	0,6	0,1	1,9	12,0	12,6	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	13,1	10,0	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0	
2011	259		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,64	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2	
2011	376		ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
			Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					91,52	21,8	26,1	80,1	645,2	35,6	0,4	0,3	0,1	0,0	76,4	301,6	98,0	5,2	1 917,2	17,8	0,0	0,2	
Всего за день:					91,52	21,8	26,1	80,1	645,2	35,6	0,4	0,3	0,1	0,0	76,4	301,6	98,0	5,2	1 917,2	17,8	0,0	0,2	
Сбалансированность:						1	1,2	3,7															

4 день

4 день																						
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	8,89	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,7	5,6	0,4	56,2	1,2	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	36,08	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	15,06	3,7	6,0	38,8	223,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,3	76,1	27,8	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0

8 день

8 день										Минеральные вещества											
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																					
2011	45	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	4,20	0,8	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,4	14,0	7,6	0,4	82,6	1,4	0,0	
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	50,33	10,1	14,9	5,2	195,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	25,0	95,4	11,7	1,1	135,7	5,0	0,1	
2011	306	Гороховое пюре 200	200	13,98	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	
		ЯБЛОКО	100	13,25	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	
2008		ЯБЛОКО	100	91,52	35,3	25,2	103,0	782,5	17,8	0,7	0,3	0,2	0,2	176,0	348,8	119,0	10,6	1 237,7	13,2	0,0	
Итого за прием пищи:				91,52	35,3	25,2	103,0	782,5	17,8	0,7	0,3	0,2	0,2	176,0	348,8	119,0	10,6	1 237,7	13,2	0,0	
Всего за день:				91,52	1	0,7	2,9														
Сбалансированность:																					

9 день

9 день										Минеральные вещества											
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины													
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																					
2011	279	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	26,38	5,1	8,2	34,9	234,5	17,0	0,2	0,2	0,0	0,1	69,9	138,4	49,2	2,0	1 246,5	13,8	0,0	0,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
		ПЕЧЕНЬЕ	50	11,98	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	45,0	10,0	1,1	55,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				91,52	20,8	27,9	115,6	798,3	17,9	0,3	0,3	0,1	0,1	116,7	301,4	88,7	5,3	1 531,2	17,1	0,0	0,1
Всего за день:				91,52	20,8	27,9	115,6	798,3	17,9	0,3	0,3	0,1	0,1	116,7	301,4	88,7	5,3	1 531,2	17,1	0,0	0,1
Сбалансированность:																					

10 день

10 день																				
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																				
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	14,52	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	0,0	0,0	0,1	0,0	4,2	7,8	6,0	0,3	87,4	0,6	0,0
2008		ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	59,42	24,7	27,9	59,1	587,4	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,4	276,8	63,4	2,4	422,7	6,9	0,0
2011	291	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0
2011	342.1	Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	50	6,30	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0
2008				91,52	31,6	28,8	128,6	902,6	11,7	0,3	0,3	0,4	0,0	81,9	365,7	96,6	6,3	742,1	11,1	0,0
Итого за прием пищи:				91,52	31,6	28,8	128,6	902,5	11,7	0,3	0,3	0,4	0,0	81,9	365,7	96,6	6,3	742,1	11,1	0,0
Всего за день:				91,52	31,6	28,8	128,6	902,5	11,7	0,3	0,3	0,4	0,0	81,9	365,7	96,6	6,3	742,1	11,1	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,1														

Овощи по сезону
С-витаминизация производится ежедневно