

ДЕТИ 7-11 лет

Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
День 1					
Всего за день	2 445	100.63	69.48	379.94	2 435.82
Завтрак	425	25.51	22.10	67.07	560.29
Омлет натуральный	150	12.04	13.83	3.68	187.37
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Какао на молоке	180	3.49	3.58	23.31	135.62
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	880	35.43	25.49	154.17	933.63
Зеленый горошек (конс)	30	0.93	0.06	2.19	12.00
Огурцы консервированные (гарнировка)	50	0.35	0.05	1.20	5.50
Лук пор ционный	20	0.28	0.00	2.08	8.20
Суп картофельный с клецками	225	9.29	10.13	22.42	214.73
Печень говяжья по-строгановски	90	12.27	8.01	2.96	133.07
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Компот из сухофруктов	180	1.31	0.00	48.11	172.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	240	8.60	11.12	37.96	286.40
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
УЖИН	550	29.49	10.17	84.84	512.00
Капуста тушеная со сливочным маслом	180	4.51	8.07	23.78	167.64
Рыба отварная (филе)	90	17.67	1.00	0.82	82.19

Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 2		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 505	84.72	100.13	428.11	2 847.27
Завтрак	470	16.33	20.11	104.77	648.15
Каша "Дружба"	180	7.57	10.26	42.25	285.06
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.10
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	915	33.05	39.74	147.15	1 033.69
Салат картофельный с солеными огурцами	90	1.31	11.14	8.20	135.44
Борщ с капустой и картофелем	250	7.71	7.86	14.98	152.36
Сметана	20	0.56	4.00	0.64	41.20
Рис отварной	180	4.61	7.17	50.21	273.33
Суфле рыбное	90	11.63	8.37	0.96	125.77
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.21	99.58
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	250	10.17	14.74	42.61	341.07
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Булочка домашняя	50	4.57	8.34	34.41	229.07
УЖИН	520	23.57	24.94	97.68	680.86
Тефтели из говядины	90	13.09	17.59	14.24	264.96
Картофельное пюре розовое	150	3.22	6.26	23.49	155.71
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50

Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
День 3					
Всего за день	2 770	117.90	96.55	430.45	2 964.36
Завтрак	455	17.55	17.48	92.49	581.91
Каша рисовая	180	6.15	11.31	36.30	264.32
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	1 065	35.52	38.66	166.59	1 118.82
Винегрет овощной	90	1.46	8.24	8.22	108.89
Молочный суп	250	5.60	5.67	22.88	160.70
Макароны	150	5.50	4.38	39.39	211.63
Кнели из говядины	90	14.74	19.29	5.47	253.48
Кисель	180	0.13	0.04	26.49	102.12
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	350	35.41	13.16	40.03	422.02
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Сырники из творога	150	29.81	6.76	31.83	310.02
УЖИН	550	27.82	26.65	95.43	698.11
Овощное пюре	180	3.90	7.33	21.93	156.13
Кнели из кур с рисом	90	16.66	18.22	13.55	281.79
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 4		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 540	137.10	77.60	378.75	2 578.89
Завтрак	515	42.96	20.96	78.78	667.57

Запеканка творожно-манная с повидлом	180	25.38	9.78	16.11	255.27
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
Яйца вареные	40	5.00	4.60	0.28	62.80
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	875	54.71	20.75	130.04	793.71
Икра овощная	100	20.20	8.01	12.45	121.00
Суп гороховый	250	8.38	5.51	22.63	165.14
Каша гречневая рассыпчатая	150	0.06	5.18	0.09	47.22
Рыба отварная (филе)	90	17.67	1.00	0.82	82.19
Компот из сухофруктов	180	1.31	0.00	48.11	172.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	250	11.03	12.05	39.32	307.08
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Булочка сдобная	50	5.43	5.65	31.12	195.08
УЖИН	550	26.80	23.23	94.69	667.03
Гуляш из говядины	90	14.04	14.68	4.91	206.76
Запеканка картофельная с овощами	180	5.50	7.46	29.83	200.09
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 5		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 440	84.52	91.84	394.40	2 629.67
Завтрак	455	17.36	17.43	87.30	549.17
Каша геркулесовая жидкая	180	7.22	12.69	33.21	257.68
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19

Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	845	32.51	34.96	146.33	983.54
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.82	5.46	6.44	71.95
Щи	250	4.27	5.17	10.96	100.34
Плов	250	20.19	23.25	56.49	503.13
Кисель	180	0.13	0.04	26.49	102.12
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	240	8.60	11.12	37.96	286.40
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
УЖИН	550	24.46	27.73	86.92	667.07
Рагу овощное	180	2.96	11.64	20.95	191.12
Котлеты из говядины	90	14.19	15.00	5.72	213.78
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 6		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 235	88.67	80.31	382.74	2 507.94
Завтрак	470	15.98	22.55	95.73	620.77
Каша геркулесовая жидкая	180	7.22	12.69	33.21	257.68
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.10
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00

ОБЕД	625	26.57	13.70	119.97	675.97
Зеленый горошек (конс)	30	0.93	0.06	2.19	12.00
Огурцы консервированные (гарнировка)	50	0.35	0.05	1.20	5.50
Лук пор ционный	20	0.28	0.00	2.08	8.20
Суп рыбный с крупой	230	5.86	3.11	15.90	110.95
Макароны	150	5.50	4.38	39.39	211.63
Печень говяжья по-строгановски	90	12.27	8.01	2.96	133.07
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.20	99.58
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	240	8.60	11.12	37.96	286.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
УЖИН	550	35.92	32.35	93.17	781.30
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Курица отварная	90	23.50	23.63	1.84	313.04
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 7		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 290	85.03	76.41	364.50	2 393.32
Завтрак	495	25.59	19.16	101.38	668.13
Каша пшениная вязкая	180	7.12	6.29	37.71	232.41
Яйца вареные	40	5.00	4.60	0.28	62.80
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Какао на молоке	180	3.49	3.58	23.31	135.62
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00

ОБЕД	655	22.94	18.38	94.75	606.16
Овощи свежие	100	1.10	0.20	5.00	23.00
Рассольник ленинградский	250	4.05	4.29	16.16	114.86
Жаркое по-домашнему	200	10.69	12.84	27.64	262.30
Компот из сухофруктов	180	1.31	0.00	48.11	172.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	240	6.96	18.48	34.08	327.60
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Вафли	40	1.36	12.08	25.88	215.60
УЖИН	550	27.94	19.79	98.39	647.93
Овощное пюре	180	3.90	7.33	21.93	156.13
Минтай жареный	90	16.79	11.26	4.31	186.22
Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	26.20	99.58
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 8		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 410	106.36	84.69	383.68	2 595.88
Завтрак	445	35.43	13.70	83.97	591.40
Запеканка творожно-манная с сахаром	170	24.03	7.53	27.77	273.81
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Чай с молоком	180	1.42	1.48	16.12	80.29
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	825	31.73	38.81	141.35	974.09
Икра свекольная	100	1.40	8.00	11.93	115.35
Суп картофельный с фрикадельками	250	6.40	6.72	18.56	154.86
Голубцы ленивые	190	15.53	23.05	16.80	325.71

Компот из сухофруктов	180	1.31	0.00	48.11	172.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
ПОЛДНИК	240	8.60	11.12	37.96	286.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
УЖИН	550	29.00	20.46	84.50	600.50
Капуста тушеная	180	4.42	6.51	23.50	151.07
Рыба припущенная с овощами	90	17.32	12.86	1.05	189.24
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 9		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 465	88.52	70.04	410.02	2 529.17
Завтрак	455	18.24	13.49	100.83	581.01
Каша рисовая молочная вязкая	180	4.77	5.21	37.44	208.09
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Какао на молоке	180	3.49	3.58	23.31	135.62
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	865	29.79	27.82	130.77	854.12
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.82	5.46	6.44	71.95
Суп с лапшой и курицей	250	6.21	6.72	21.67	166.32
Суфле рыбное	90	11.63	8.37	0.96	125.77
Картофельное пюре	180	3.90	6.19	29.26	181.97
Кисель	180	0.13	0.04	26.49	102.12
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00

ПОЛДНИК	275	10.81	12.33	38.50	306.58
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Шанежка с повидлом	75	5.21	5.93	30.30	194.58
УЖИН	520	28.08	15.80	104.03	643.95
Макароны	150	5.50	4.38	39.39	211.63
Печень по-деревенски	90	15.32	10.33	4.68	172.14
Чай сладкий	180	0.16	0.04	14.00	54.19
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Прием пищи/ наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
День 10		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	
Всего за день	2 500	121.06	83.55	368.48	2 548.43
Завтрак	475	37.96	16.36	78.50	604.77
Запеканка творожно-манная с повидлом	180	25.38	9.78	16.11	255.27
Хлеб пшеничный	80	6.08	0.72	40.08	184.80
Сыр	15	3.90	3.98	0.00	52.50
Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	112.19
2 Завтрак	350	1.60	0.60	35.90	143.50
Фрукт	150	0.60	0.60	17.70	67.50
Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00
ОБЕД	885	51.06	27.67	133.58	873.22
Икра овощная	100	20.20	8.01	12.45	121.00
Суп рыбный с крупой	230	5.86	3.11	15.90	110.95
Запеканка картофельная с овощами	180	5.50	7.46	29.83	200.09
Печень говяжья по-строгановски	90	12.27	8.01	2.96	133.07
Кисель	180	0.13	0.04	26.49	102.12
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50
Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
ПОЛДНИК	240	8.60	11.12	37.96	286.40
Снежок	200	5.60	6.40	8.20	112.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40
УЖИН	550	21.83	27.80	82.53	640.54

Суфле из кур	90	11.56	15.06	1.33	187.25
Рагу овощное	180	2.96	11.64	20.95	191.12
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	14.30	56.17
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	20.90	90.50
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	25.05	115.50