

Согласовано
Директор СПб ГБУ СОН
«ЦСР ИТИ Колпинского района «Поддержка»

О.Н. Назарова

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	8.7	32.0	237.8	0.17	0.50	0.04	1.47	0.07	0.14	124.09	61.07	196.42	1.65	281.82	11.18	0.02	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	6.6	7.2	14.3	148.0	0.06	0.00	0.03	0.60	0.00	0.00	90.00	11.00	89.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	655	19.0	16.5	93.9	602.3	0.29	1.41	0.07	2.85	0.07	0.17	235.78	90.09	324.93	3.68	359.36	11.18	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	1.0	9.1	7.2	115.1	0.00	4.68	0.00	3.96	0.00	0.00	12.83	10.79	25.90	0.60	275.34	2.28	0.00	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	4.8	7.6	16.7	157.3	0.09	7.21	0.25	0.47	0.08	0.08	36.73	28.37	89.80	1.24	521.68	5.68	0.05	0.00	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	21.7	23.3	17.4	366.9	0.08	22.60	0.00	3.91	0.00	0.16	75.85	44.98	219.49	3.68	610.34	11.84	0.07	0.00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	845	33.1	41.6	97.6	912.7	0.28	114.49	0.41	9.22	0.08	0.33	157.48	100.50	392.55	7.96	1 500.41	22.04	0.12	0.00		
Полдник																					
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
Итого за прием пищи:	300	6.1	2.7	50.2	249.0	0.09	8.00	0.01	1.00	0.00	0.02	28.00	18.00	60.00	3.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		58.2	60.8	241.7	1 764.0	0.66	123.90	0.49	13.07	0.15	0.52	421.26	208.59	777.48	15.44	2 099.77	35.22	0.15	0.00		

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Аркада+»
Цветкова Е.В.