



Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, С ПРИБЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	16.40	44.36	7.70	0.42	86.95	1.01	0.01	0.01	435	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02		
Всего за день:		16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	160	19.0	15.8	21.3	308.3	0.35	0.06	0.24	0.09	0.19	175.00	214.84	26.70	0.83	184.67	3.98	0.02	0.03			
КАКАО С МОЛОКОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		223	2011
ГРУША	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		433	2008
Всего за день:	500	23.5	22.9	78.4	621.3	14.35	0.14	0.27	0.13	0.19	323.00	334.84	57.70	4.13	339.67	4.98	0.02	0.04			2008
		23.5	22.9	78.4	621.3	14.35	0.14	0.27	0.13	0.19	323.00	334.84	57.70	4.13	339.67	4.98	0.02	0.04			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.0	38.3	248.9	1.29	0.05	0.00	0.05	0.00	122.52	149.60	34.82	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	14.0	13.3	79.1	500.7	2.62	0.18	0.35	0.10	0.00	369.46	366.61	72.39	3.30	359.71	6.74	0.00	0.03		2008	
Всего за день:		14.0	13.3	79.1	500.7	2.62	0.18	0.35	0.10	0.00	369.46	366.61	72.39	3.30	359.71	6.74	0.00	0.03			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15.4	25.5	2.9	302.7	0.00	0.09	0.00	0.29	0.00	122.23	264.84	20.37	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.03	0.13	0.02	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.00		2011	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	22.9	29.6	65.0	619.9	10.16	0.23	0.22	0.33	0.02	260.24	422.36	90.76	5.50	571.65	5.04	0.00	0.01			
Всего за день:		22.9	29.6	65.0	619.9	10.16	0.23	0.22	0.33	0.02	260.24	422.36	90.76	5.50	571.65	5.04	0.00	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.00	0.02	0.00	149.00	124.00	19.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	3	2008
Итого за прием пищи:	630	18.1	20.7	55.0	489.0	39.24	0.20	0.24	0.24	0.89	417.53	348.29	51.29	3.26	297.51	12.55	0.01	0.17	209	2011
Всего за день:		18.1	20.7	55.0	489.0	39.24	0.20	0.24	0.24	0.89	417.53	348.29	51.29	3.26	297.51	12.55	0.01	0.17		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ																					
БАТОН	200	5.9	8.0	26.7	202.7	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.87	113.63	19.37	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00		2011	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	382	2011	
Всего за день:	540	13.1	12.6	81.5	495.5	11.81	0.18	0.14	0.07	0.00	271.89	246.21	60.06	4.76	522.09	11.00	0.00	0.01		2008	
		13.1	12.6	81.5	495.5	11.81	0.18	0.14	0.07	0.00	271.89	246.21	60.06	4.76	522.09	11.00	0.00	0.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	0.01	0.01	425	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	550	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02		
Всего за день:		12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		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		
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	5.60	16.80	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЙОГУРТ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	585	12.9	23.7	68.2	546.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00	0.03			
		12.9	23.7	68.2	546.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00	0.03			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.8	9.2	34.7	256.7	1.29	0.18	0.00	0.05	0.00	125.11	228.29	109.63	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	379	2011	
Итого за прием пищи:	530	15.8	13.0	97.7	573.5	11.81	0.29	0.17	0.09	0.00	250.21	363.68	174.56	5.16	545.21	9.00	0.00	0.00		2008	
Всего за день:		15.8	13.0	97.7	573.5	11.81	0.29	0.17	0.09	0.00	250.21	363.68	174.56	5.16	545.21	9.00	0.00	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ																					
БАТОН	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02			
КАКАО С МОЛОКОМ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	204	2011	
МАНДАРИН	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.00	382	2011	
Всего за день:	530	20.0	20.3	85.7	612.2	38.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17		2008	
		20.0	20.3	85.7	612.2	38.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	168,9	188,7	791,5	5595,6	150.62	2.15	2.12	1.41	1.24	3 126.26	3 430.25	826.18	42.31	4 104.41	72.68	0.07	0.50
Среднее значение за период	16.9	18.9	79.1	559.6	15.06	0.21	0.21	0.14	0.12	312.63	343.03	82.62	4.23	410.44	7.27	0.01	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	551

технический: Царюк-Царюкова И.В.