

Примерное 15-дневное меню для лиц в возрасте 7-11 лет на
зимне-весенний период

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Макаронник (макаронная запеканка)	150
Варено-копченые колбасы	60
Хлеб пшеничный	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
Обед	
Салат картофельный с зеленым горошком	100
Масло растительное	8
Уха рыбацкая	250
Гуляш из говядины (1-й вариант)	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	200
ИТОГО	
Белки	73,9
Белки животного происхождения	42,65
Жиры	74,37
Жиры растительного происхождения	20,18
Углеводы	259
Калорийность	2000,93
В1	1,31
В2	0,6
С	65,36
А	0,32
В - каротин	0
Е	10,95
Са	521,82
Р	1179,23
Мg	338,15
Fe	21,4

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с яблоками	100
Масло растительное	8
Суп крестьянский с крупой	250
Бульон мясокостный	200
Котлеты, биточки, шницели	80
Картофельное пюре с морковью	200
Соус сметанный	35
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток "Валетек" с витаминами	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	40
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
ИТОГО	
Белки	67,91
Белки животного происхождения	39,59
Жиры	70,72
Жиры растительного происхождения	23,96
Углеводы	213,69
Калорийность	1762,88
B1	0,97
B2	0,77
C	66,88
A	40,74
B - каротин	20
E	10,07
Ca	869,8
P	1236,66
Mg	289,63
Fe	11,81

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Омлет натуральный	130
Варено-копченые колбасы	60
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	8
Рассольник домашний	250
Сметана	5,6
Печень говяжья по-строгановски	110
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Компот из плодов или ягод сушеных	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
ИТОГО	
Белки	78,05
Белки животного происхождения	53,31
Жиры	84,14
Жиры растительного происхождения	33,84
Углеводы	222,81
Калорийность	1960,7
В1	1,1
В2	0,1
С	53,82
А	8,39
В - каротин	0
Е	15,82
Са	657,32
Р	1324,42
Мg	233,87
Fe	22,91

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Сырники из творога	150
Молоко сгущенное	30
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	60
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из моркови	100
Масло растительное	8
Суп-лапша домашняя	250
Бульон из кур	237
Курица в соусе с томатом	120
Капуста отварная с маслом	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
Полдник	
Йогурт	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	79,52
Белки животного происхождения	53,65
Жиры	81,46
Жиры растительного происхождения	16,67
Углеводы	254,07
Калорийность	2067,5
В1	0,96
В2	0
С	94,18
А	0,52
В - каротин	0
Е	12,52
Са	1044,15
Р	1344,08
Mg	233,78
Fe	12,44

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	170
Яйца вареные	20
Хлеб пшеничный	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
Обед	
Салат из свеклы с чесноком	100
Масло растительное	8
Борщ с капустой и картофелем	250
Сметана	5,6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток из шиповника	200
Полдник	
Молоко кипяченое	200
Вафли	30
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	48,17
Белки животного происхождения	24,3
Жиры	44,37
Жиры растительного происхождения	18,27
Углеводы	221,32
Калорийность	1477,29
В1	1,08
В2	0,5
С	133,38
А	0,34
В - каротин	0
Е	11,32
Са	565,66
Р	1074,05
Mg	283,22
Fe	16,36

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Омлет с сыром	150
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с луком	100
Масло растительное	8
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Бульон мясокостный	175
Голубцы ленивые	80
Картофель отварной	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Кисель из сока плодового ягодного натурального	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	56,29
Белки животного происхождения	32,42
Жиры	68,34
Жиры растительного происхождения	29,41
Углеводы	217,68
Калорийность	1710,94
В1	0,93
В2	0
С	86,93
А	0,49
В - каротин	0
Е	8,33
Са	918,51
Р	1096,71
Мg	227,06
Fe	14,87

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	170
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с молоком (2-ой вариант)	200
Обед	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	8
Щи из квашеной капусты с картофелем	250
Бульон мясокостный	200
Тефтели из говядины паровые	80
Рис, припущенный с томатом	180
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	40
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	53,12
Белки животного происхождения	24,22
Жиры	71,79
Жиры растительного происхождения	23,63
Углеводы	239,22
Калорийность	1815,47
В1	1,11
В2	0,07
С	63,82
А	0,45
В - каротин	0
Е	11,47
Са	605,53
Р	927,09
Mg	231,87
Fe	13,24

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное	30
Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с лимоном (2-ой вариант)	200
Обед	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100
Масло растительное	8
Борщ с капустой и картофелем	250
Бульон из кур	200
Сметана	5,6
Суфле из кур	80
Картофель отварной в молоке	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток из шиповника	200
Полдник	
Молоко кипяченое	200
Печенье	30
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	72,73
Белки животного происхождения	48,98
Жиры	84,01
Жиры растительного происхождения	25,32
Углеводы	232,04
Калорийность	1975,17
В1	1,43
В2	0
С	131,96
А	0,42
В - каротин	0
Е	13,14
Са	1058,67
Р	1415,37
Mg	255,91
Fe	15,57

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Каша рисовая вязкая	170
Варено-копченые колбасы	60
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из моркови с курагой	100
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон мясокостный	162
Котлеты или биточки рыбные	80
Капуста, тушенная с морковью в молоке	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток "Валетек" с витаминами	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	61,91
Белки животного происхождения	34,98
Жиры	57,41
Жиры растительного происхождения	8,83
Углеводы	232,95
Калорийность	1696,13
В1	1,04
В2	0,6
С	84,01
А	0,76
В - каротин	0
Е	4,62
Са	798,55
Р	1104
Мg	288,54
Fe	13,11

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшеничная вязкая	170
Яйца вареные	40
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	40
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100
Масло растительное	8
Суп крестьянский с крупой	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофельное пюре	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник	
Йогурт	200
Вафли	30
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	65,73
Белки животного происхождения	41,63
Жиры	69,34
Жиры растительного происхождения	26,45
Углеводы	242,35
Калорийность	1856,38
В1	1,36
В2	0,5
С	84,52
А	8,51
В - каротин	0
Е	16,07
Са	797,11
Р	1288,32
Мg	243,8
Fe	21,65

Наименование блюда	Выход блюда
11 день	
Завтрак	
Омлет натуральный	150
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком (2-ой вариант)	200
Обед	
Салат из свеклы с чесноком	100
Масло растительное	8
Борщ с капустой и картофелем	250
Сметана	5,6
Котлеты или биточки рыбные	80
Пюре из гороха	150
Соус сметанный	30
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток "Валетек" с витаминами	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	63,07
Белки животного происхождения	30,73
Жиры	50,08
Жиры растительного происхождения	23,08
Углеводы	204,63
Калорийность	1521,52
B1	1,01
B2	0,57
C	66,82
A	0,89
B - каротин	0
E	9,6
Ca	704,96
P	1079,17
Mg	255,95
Fe	18,15

Наименование блюда	Выход блюда
12 день	
Завтрак	
Каша ячневая вязкая	170
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	40
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
Обед	
Салат из моркови	100
Масло растительное	8
Щи из квашеной капусты с картофелем	250
Бульон мясокостный	200
Жаркое по-домашнему	220
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток из шиповника	200
Полдник	
Йогурт	200
Батон нарезной	40
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
ИТОГО	
Белки	79,59
Белки животного происхождения	55,86
Жиры	73,03
Жиры растительного происхождения	16,97
Углеводы	215,02
Калорийность	1835,71
В1	1,03
В2	0,77
С	115,99
А	40,35
В - каротин	20
Е	11,92
Са	868,3
Р	1256,27
Mg	250,12
Fe	11,55

Наименование блюда	Выход блюда
13 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	170
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из квашеной капусты с луком	100
Масло растительное	8
Суп картофельный с рыбой	250
Бульон рыбный	175
Котлеты, биточки, шницели припущенные	80
Рагу из овощей	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
ИТОГО	
Белки	59,54
Белки животного происхождения	31,43
Жиры	75,23
Жиры растительного происхождения	28,4
Углеводы	233,49
Калорийность	1849,19
B1	1,31
B2	0
C	91,08
A	0,48
B - каротин	0
E	13,32
Ca	791,47
P	1105,12
Mg	299,8
Fe	15,14

Наименование блюда	Выход блюда
14 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное	30
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат картофельный с огурцами солеными или капустой	100
Масло растительное	8
Суп-пюре из картофеля	250
Кнели из говядины	80
Капуста, тушенная с яблоками	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки +"	200
Полдник	
Молоко кипяченое	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
ИТОГО	
Белки	71,88
Белки животного происхождения	46,46
Жиры	72,68
Жиры растительного происхождения	12,04
Углеводы	246,86
Калорийность	1929,08
B1	1,77
B2	0
C	93,19
A	0,54
B - каротин	0
E	9,81
Ca	1035,16
P	1238,43
Mg	254,38
Fe	14,61

Наименование блюда	Выход блюда
15 день	
Завтрак	
Суп молочный с крупой	200
Яйца вареные	40
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100
Масло растительное	8
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон мясокостный	162
Рыба запеченная в омлете	80
Картофель отварной	200
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	25
Напиток "Валетек" с витаминами	200
Полдник	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Вафли	30
Фрукты свежие	200
Итого	
Белки	55,67
Белки животного происхождения	33,63
Жиры	53,55
Жиры растительного происхождения	31,76
Углеводы	214,62
Калорийность	1563,11
В1	1,07
В2	0,5
С	100,96
А	0,87
В - каротин	0
Е	9,14
Са	864,5
Р	1146,87
Мg	242,22
Fe	14,42