





Комбинированное меню и витаминно-минеральный комплекс для детей

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Показатели вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Макроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69		51,39		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,70	19,14	64,42	489,68	0,00	0,00	36,00	1,20	332,61	2,40	75,79	0,02	
<b>Обед</b>															
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77		
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Обед</b>			27,28	20,68	132,36	817,87	0,33	0,00	0,00	6,38	82,52	87,75	95,86	2,51	
<b>Итого за день</b>			41,98	39,82	196,78	1307,55	0,33	0,00	36,00	7,58	415,13	90,15	171,65	2,53	



Прижорное меню и нивелирование питания

Рацион: завтрак + обед

Пол: среда

Неделя: 1

Возраст: 7,11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минерал (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,29</b>	<b>19,33</b>	<b>82,08</b>	<b>596,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,37</b>	<b>85,40</b>	<b>0,00</b>	<b>31,96</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>														
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
131,53	Плов из мяса птицы	220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,10</b>	<b>27,68</b>	<b>127,42</b>	<b>871,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,45</b>	<b>68,12</b>	<b>87,75</b>	<b>94,03</b>	<b>2,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,39</b>	<b>47,01</b>	<b>209,50</b>	<b>1468,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,82</b>	<b>153,52</b>	<b>87,75</b>	<b>125,99</b>	<b>2,48</b>



Формуляр № 100-1/001-001/001-001 (Формуляр № 100-1/001-001/001-001)

Формуляр № 100-1/001-001/001-001 (Формуляр № 100-1/001-001/001-001)

Формуляр № 100-1/001-001/001-001

День: четверг

Период: 1

Возраст: 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,79</b>	<b>14,32</b>	<b>84,37</b>	<b>587,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>290,57</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>														
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,68</b>	<b>19,36</b>	<b>107,25</b>	<b>679,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,37</b>	<b>104,58</b>	<b>39,00</b>	<b>80,76</b>	<b>0,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,47</b>	<b>33,68</b>	<b>191,62</b>	<b>1266,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,67</b>	<b>395,15</b>	<b>39,00</b>	<b>133,14</b>	<b>0,93</b>

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ТАБЛИЦА СОСТАВА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Примерное меню и таблица состава пищевых веществ и энергетической ценности

Итого за завтрак

Итого за обед

Итого за день

Итого за день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Макроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,65	10,30	75,66	456,00	0,01	2,10	0,90	2,31	91,49	9,00	70,97	0,15
<b>Обед</b>														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
<b>Итого за Обед</b>			28,62	29,29	112,21	786,34	0,28	0,00	0,00	4,90	112,33	71,50	62,54	2,05
<b>Итого за день</b>			43,27	39,59	187,87	1242,34	0,29	2,10	0,90	7,21	203,82	80,50	133,51	2,20



Информация о количестве и качестве питания, поступающего в организм ребенка, является важным фактором в формировании его здоровья и благополучия. Для этого необходимо вести дневник питания, в котором фиксируются все блюда, их количество и состав. Это поможет выявить возможные проблемы и скорректировать рацион.

Целью данного документа является фиксация приема пищи и расчет ее энергетической ценности и содержания основных питательных веществ и витаминов.

Период: за 1 день (обед)

Возраст: дошкольный

Подпись:

Врач-диетолог:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Содержание питательных веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витаминов (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,31	13,92	79,99	496,30	0,02	4,00	36,00	1,54	134,43	16,40	25,33	2,82	
<b>Обед</b>															
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Обед</b>			19,23	22,17	111,64	724,33	0,16	0,00	22,50	4,24	77,13	121,50	69,76	1,50	
<b>Итого за день</b>			30,54	36,09	191,63	1220,63	0,18	4,00	58,50	5,78	211,56	137,90	95,09	4,32	



Вариант: завтрак + обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минералы (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8		
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
<b>Итого за Завтрак</b>			23,55	22,95	50,95	506,85	0,00	0,00	0,00	2,30	344,30	0,00	47,51	0,00	
<b>Обед</b>															
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85		
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
<b>Итого за Обед</b>			21,80	15,94	123,95	719,16	0,12	0,00	0,00	5,44	59,29	39,00	66,82	0,93	
<b>Итого за день</b>			45,35	38,89	174,90	1226,01	0,12	0,00	0,00	7,74	403,59	39,00	114,33	0,93	

Питание ребенка

Питание ребенка

Наименование

Витаминизированный

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Макроэлементы				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минералы							
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,40	17,38	78,51	535,55	0,00	0,00	0,00	4,33	41,24	0,00	51,79	0,00	
<b>Обед</b>															
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42		
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>			24,25	22,16	107,09	695,54	0,30	0,00	0,00	6,29	85,77	78,00	84,34	2,20	
<b>Итого за день</b>			40,65	39,54	185,60	1231,09	0,30	0,00	0,00	10,62	127,01	78,00	136,13	2,20	



Рацион: завтрак + обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33	
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,60	9,52	75,31	449,12	0,00	0,00	0,00	2,24	134,28	0,00	78,11	0,00
<b>Обед</b>														
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Обед</b>			23,38	21,66	104,57	702,31	0,28	0,00	18,75	4,39	73,12	151,95	116,83	3,47
<b>Итого за день</b>			38,98	31,18	179,88	1151,43	0,28	0,00	18,75	6,63	207,40	151,95	194,94	3,47



Итого за период: 10.05.2018 - 10.05.2018

Завтрак 6.09.18

Полдник питание

Обед 7.11.18

Возраст: 7,11 лет

ре.ц.	1	2	Показатели				ценность	Показатели							
			порции	Б	Ж	С		1	2	3	4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
493,34	Каша молочная "Дружба"		150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)		10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный		200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания		100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
490,15	Печенье		18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
<b>Итого за Завтрак</b>				14,50	14,10	72,90	479,49	0,00	0,00	0,00	0,85	331,25	0,00	55,05	0,00
<b>Обед</b>															
66,42	Суп с макаронными изделиями		200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
131,53	Плов из мяса птицы		220	17,6	21,59	47,25	454,32				4,77	24,91		49,93	
305,11	Витаминизированный кисель		200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>				26,54	27,87	128,75	871,40	0,60	20,10	0,00	8,48	58,51	78,00	91,68	2,20
<b>Итого за день</b>				41,04	41,97	201,65	1350,89	0,60	20,10	0,00	9,33	389,76	78,00	146,73	2,20
<b>Итого за период</b>				424,02	378,05	1903,08	12636,21	2,88	26,20	114,15	78,27	2631,13	870,00	1416,14	23,74
<b>Итого за период</b>				42,40	37,81	190,31	1263,62	0,29	2,62	11,42	7,83	263,11	87,00	141,61	2,37