

Цели:

№ реп.	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			

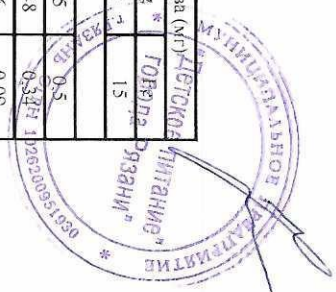
<b>Завтрак</b>														
	Сыр голландский	15	0,48	4,43		53,75	0,006	0,11	0,039	0,075	132	75	5,25	0,5
	Каша овсяная из пшена с маслом сливочным СД	160	3,31	3,69	9,91	86,12	0,06	0,98	15	0,304	96,07	89,53	18,48	0,38
	Крепкий напиток на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
<b>Итого за завтрак</b>		520	9,46	11,86	44,39	336,7	0,194	16,26	40,189	1,259	367,62	310,33	61,68	5,11
<b>Обед</b>														
	Салат из соевых стручков	60	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3		1,386	13,83	16,8	7,98	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,708
	Уши из говядины СД	100	15,32	15,86	31,5	216,62	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,66
	Каша перловая рассычатая СД	150	4,46	0,53	32,11	151,06	0,058			0,528	18,24	155,04	19,2	0,86
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415
<b>Итого за Обед</b>		740	30,6	25,6	73,6	659,06	0,513	14,7	0,001	4,927	108,38	503,01	105,97	6,823
<b>Итого за день</b>		1260	40,06	37,46	117,99	995,76	0,707	30,96	40,19	6,186	476	813,34	167,65	11,933

Возраст 7-11 лет  
 День: вторник

Цели:

№ реп.	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			

<b>Завтрак</b>														
	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе СД	100	2,25	6,49	4,45	85,21	0,036	3,89	4,978		16,44	30,314	24,14	0,5
	Каша гречневая рассычатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237	0,02		0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
<b>Итого за завтрак</b>		475	11,79	12,27	50,04	357,51	0,346	5,99	5,179	1,13	45,84	264,854	155,49	6,255
<b>Обед</b>														
	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	60	0,92	3,05	2,62	41,64	0,145	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,32
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,23	11,17	90,3	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Виточек куриный СД	100	17,64	13,23	16,24	254,58	0,267	2,52	0,033	2,016	30,52	155,38	22,42	1,86
	Каша пшеничная рассычатая	150	3,63	0,4	22,61	108,5	0,099			0,561	13,2	91,08	19,8	1,55
	Компот из сухофруктов СД	180	0,51	0,09	8,72	37,71	0,975	0,003		1,905	6,69	1,115	2,87	2,22
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415
<b>Итого за Обед</b>		740	30,21	18,65	80,04	620,59	1,667	15,457	0,03	5,859	100,41	380,455	87,1	7,784
<b>Итого за день</b>		1215	42	30,92	130,08	978,1	2,013	21,427	5,179	6,989	146,25	645,309	242,59	14,039









Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

2

Неделя:

№ рел.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Каша овсяная молочная СД	160	4,78	3,42	17,15	118,46	0,142	0,79	12,2	0,408	89,17	139,27	36,38	1				
	Какао на молоке СД	180	3,37	3,16	4,17	58,6	0,036	1,04	16	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97				
	Булочка с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,04	0,1	2,4	3	0,02	0,02				
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		515	10,58	14,68	47,9	369,2	0,285	15,83	35,24	0,8	226,78	264,86	78,44	5,07				
<b>Обед</b>																		
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54				
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,804	1,974	34,04	125,12	31,74	1,554				
	Бифштекс из говядины СД	100	16,76	14,76	5,35	221,23	0,12	2,47	0,035	3,67	35,78	203,81	29,35	1,8				
	Капса гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237	0,02	0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695				
	Чай с шиповником СД	180	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,1	0,025	0,114	6,75	8,75	4,91	0,091				
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415				
<b>Итого за Обед</b>																		
		740	35,26	32,21	77,71	753,55	0,762	57,17	0,084	6,833	133,67	577,58	275,8	9,095				
<b>Итого за день</b>																		
		1255	45,84	46,89	125,61	1122,75	1,047	73	35,324	7,653	360,45	842,44	354,24	14,165				

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

2

Неделя:

№ рел.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Сыр полутвердый	15	0,48	4,43		53,75	0,006	0,11	0,039	0,075	132	75	5,25	0,5				
	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14				
	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,13	1,29				
	Кофейный напиток на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09				
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		465	12,15	11,56	30,37	275,6	0,214	161,87	95,599	2,365	437,72	370,73	72,18	2,12				
<b>Обед</b>																		
	Салат из свежих с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85				
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539				
	Ратун из овощей со свинойной	240	17,27	23,63	19,6	360,17	0,593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2,31				
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0,12	0,12	2,96	13,41	0,009	3,08		0,065	4,87	3,355	2,78	0,66				
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415				
<b>Итого за Обед</b>																		
		730	26,9	37,26	60,44	696,53	0,876	55,686	0,023	4,304	194,74	428,385	110,96	5,774				
<b>Итого за день</b>																		
		1195	39,05	48,82	90,81	972,13	1,09	217,556	95,622	6,669	632,46	799,115	183,14	7,894				

Возрастная 7-11 лет

День: среда

Неделя:

2

№ рел.	Примеч. пицц. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Завтрак</b>																								
	Запеканка из творога с соевым йогуртом	150	18,91	13,19	11,48	240,27	0,075	0,49	0,654	1,528	166,48	248,66	33,4	0,75										
	Чай с лимоном	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,003	2,5	0,001	0,012	7,35	9,56	5,12	0,86										
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,35	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1										
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08										
<b>Итого за Завтрак</b>																								
		525	21,62	13,99	41,86	382,19	0,17	16,99	7,205	2,42	204,48	322,12	63,87	5,79										
<b>Обед</b>																								
	Салат из обжаренной капусты с морковью СД	60	0,92	3,05	2,62	41,64	21,45	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,32										
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739										
	Плов из птицы(крупа перловая)	200	5,72	4,81	31,09	190,49	0,078	3,03	4,9	1,941	28,6	158,372	39,23	1,17										
	Компот из сухофруктов СД	180	0,51	0,09	8,72	37,71	0,975		0,003	1,905	6,69	1,115	2,87	2,22										
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415										
<b>Итого за Обед</b>																								
		690	14,75	13,46	72,23	498,82	22,829	37,397	4,907	6,614	109,47	310,297	93,91	5,864										
<b>Итого за день</b>																								
		1215	36,37	29,45	114,09	881,01	22,999	54,387	12,112	9,034	313,95	632,417	157,78	11,654										

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя:

2

№ рел.	Примеч. пицц. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Завтрак</b>																								
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93,62	6,68	1,11										
	Каша молочная пшеница СД	150	3,31	3,69	9,91	86,12	0,06	0,98	15	0,304	96,07	89,53	18,48	0,34										
	Напиток кофеяный на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09										
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1										
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08										
<b>Итого за Завтрак</b>																								
		545	14,87	14,81	45,17	376,02	0,223	16,28	42,26	2,328	271,92	328,95	63,11	5,72										
<b>Обед</b>																								
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54										
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,78										
	Виточек из индейки СД	100	3,27	2,3	8,65	68,68	0,047	0,6	0,522	0,897	2,82	21,007	3,28	0,11										
	Каша перловая рассыпчатая СД	150	4,46	0,53	32,11	151,06	0,038			0,528	18,24	155,04	19,2	0,86										
	Напиток витаминный СД	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,015	70	0,057	0,301	9,8	10,22	4,13	0,42										
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415										
<b>Итого за Обед</b>																								
		740	18,92	13,17	88,29	559,51	0,577	95	0,579	3,799	99,12	341,527	155,35	5,125										
<b>Итого за день</b>																								
		1285	33,79	27,98	133,46	935,53	0,8	111,28	42,839	6,127	371,04	670,477	218,46	10,845										



