

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная с маслом и джемом	150/10/10	6,60	8,60	18,30	230,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,06	3,10	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			9,15	9,47	48,92	368,00	0,28	3,30	29,51	2,50	59,00	53,70	11,50	3,30
Обед														
4	Кукуруза консервированная	30	3,60	0,10	9,80	17,00	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	2,06	9,00	7,90	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
413	Сосиска отварная	100	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	210,50	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	8,00	140,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,90	0,00	8,30	152,00	1,70	10,00	0,00	1,30	18,00	13,00	10,00	3,00
Итого:			39,63	43,12	91,95	961,10	4,25	35,90	41,00	6,98	94,00	101,93	67,50	10,76
Полдник														
359	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	12,70	22,88	16,30	280,00	0,00	0,30	2,70	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			12,90	22,88	30,30	335,00	0,06	0,30	2,70	2,00	17,80	23,10	6,70	1,80
Итого:			61,68	75,47	171,17	1674,10	4,59	39,50	73,21	11,48	170,80	178,73	85,70	15,86

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	150/10/10	4,40	10,40	12,00	280,00	0,00	0,40	46,02	0,90	0,00	139,00	29,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
697	Какао	200	0,20	0,00	14,00	187,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,85	11,27	41,42	545,00	0,18	0,51	75,52	3,20	27,00	177,00	38,00	2,60
Обед														
45	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,50	5,30	61,60	0,20	6,00	1,10	1,50	20,00	26,00	13,00	0,80
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	3,20	3,00	10,80	98,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	8,40	3,40	2,00
443	Плов	60/150	10,50	8,70	15,10	368,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
700	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	8,00	143,60	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	50	0,60	0,02	27,40	144,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			19,60	17,02	96,60	953,80	2,22	39,10	23,20	8,92	99,50	180,10	73,60	14,40
Полдник														
342	Омлет с сыром	100	1,62	6,90	28,00	199,40	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
	Батон	30	4,92	6,66	32,80	78,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,06	3,10	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,84	13,56	76,00	337,40	170,12	109,10	0,01	4,50	25,00	25,00	18,00	30,00
Итого:			33,29	41,85	214,02	1836,20	172,52	148,71	98,73	16,62	151,50	382,10	129,60	47,00

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	150/10/10	4,35	16,30	18,30	240,00	0,10	0,02	1,24	0,20	31,00	7,50	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,80	17,17	47,72	378,00	0,17	0,34	30,74	2,50	55,00	45,50	36,00	3,30
Обед														
6	Овощи свежие	30/30	0,36	0,00	6,20	26,20	0,32	6,00	10,00	1,50	20,00	5,20	1,30	0,80
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	121,90	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
371	Рыба припущенная	80	12,21	11,29	0,83	110,50	0,07	0,44	17,02	2,51	22,94	4,60	8,88	0,74
520	Пюре картофельное	150	2,60	2,60	68,00	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
631	Компот из свежих груш	200	0,30	0,00	35,00	118,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	50	0,94	1,14	12,34	220,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			21,51	18,83	164,37	946,70	15,95	102,44	63,18	10,41	74,84	173,40	64,28	5,74
Полдник														
454	Пирожок с яблоком	100	5,30	6,80	8,90	298,60	0,00	0,00	29,00	0,70	25,00	85,00	33,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,94	1,14	12,34	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			6,24	7,94	21,24	353,60	15,00	90,00	29,06	0,70	25,00	86,60	38,00	1,00
Итого:			34,55	43,94	233,33	1678,30	31,12	192,78	122,98	13,61	154,84	305,50	138,28	10,04

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	150/10/10	7,95	9,40	34,80	205,00	0,02	0,30	7,20	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
696	Кофейный напиток на молоке	200	0,94	1,14	12,34	170,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,02	1,60	5,00	0,00
Итого:			11,14	11,41	62,56	453,00	15,03	90,53	36,76	4,10	43,02	39,80	15,00	1,60
Обед														
8	Икра кабачковая	30	0,80	8,00	4,10	66,30	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
116	Борщ с фасолью со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,00	8,00	115,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
496	Котлета из филе птицы	80	12,59	7,56	0,14	285,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	210,50	0,20	0,00	3,22	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
700	Напиток клюквенный	200	7,26	7,40	15,44	134,00	2,35	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Фрукт	100	0,51	20,00	28,00	156,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			30,22	47,49	111,17	1105,40	5,25	8,02	56,73	6,02	68,01	72,68	73,77	26,72
Полдник														
355	Вареники "Ленивые" из творога с сахаром	70	10,00	6,40	7,00	260,00	2,00	0,80	0,20	1,60	15,60	8,00	4,00	1,00
686	Чай с лимоном	200	4,92	6,66	32,80	60,00	0,06	0,02	0,36	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			14,92	13,06	39,80	320,00	2,06	0,82	0,56	3,20	20,60	16,00	8,00	2,00
Итого:			56,28	71,96	213,53	1878,40	22,34	99,37	94,05	13,32	131,63	128,48	96,77	30,32

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
304	Каша молочная "Боярская"	150/10	5,30	28,30	0,40	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,50	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	3,60	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			7,75	29,17	29,82	398,00	0,17	3,83	29,70	2,50	55,00	16,20	36,00	3,30
Обед														
6	Овощи свежие	30/30	1,50	1,10	5,60	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
147	Суп из макаронных изделий с зеленью	200/1	2,40	4,80	12,00	140,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
423	Бефстроганов	60/50	10,49	10,15	31,52	248,00	0,00	10,00	7,40	2,37	15,54	6,12	25,90	0,74
518	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	279,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	0,50	18,00	0,00
648	Кисель ягодный	200	3,20	0,00	28,00	118,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	1,30	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	2,00	5,22	4,65	152,00	0,01	3,50	0,25	2,70	0,34	2,50	0,11	0,22
Итого:			25,39	25,21	126,07	1101,80	0,30	44,60	67,25	12,87	80,88	30,82	101,01	18,76
Полдник														
698	Ряженка	200	4,68	2,68	28,30	169,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,20	7,70	3,00
	Мучное изделие	50	0,94	1,14	12,34	219,00	15,00	9,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			5,62	3,82	40,64	388,00	15,20	9,00	23,66	1,20	9,60	5,80	12,70	3,00
Итого:			38,76	58,20	196,53	1887,80	15,67	57,43	120,61	16,57	145,48	52,82	149,71	25,06

Неделя: понедельник

День: вторая

Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	150/10/10	7,95	9,40	34,80	240,00	0,02	0,40	4,60	0,90	3,60	3,90	29,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,14	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
688	Чай с медом	200	0,94	0,00	0,18	105,00	15,00	9,00	0,06	2,90	5,00	8,00	5,00	0,00
Итого:			11,14	10,27	50,40	423,00	15,22	9,54	34,16	4,50	27,60	41,90	39,00	1,60
Обед														
5	Горошек консервированный	30	0,36	0,00	6,20	14,50	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	87,00	0,00	6,00	12,00	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
428	Колбаса отварная	100	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	210,50	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,20	7,70	3,00
634	Компот из смородины	200	0,60	0,02	27,40	140,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	156,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			23,01	27,43	125,09	991,60	2,12	24,00	63,60	12,70	82,90	54,30	70,70	21,20
Полдник														
362	Пудинг из творога с джемом	70/10	10,52	21,63	14,30	237,00	0,00	0,30	7,20	0,40	9,80	15,10	27,00	0,80
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			10,72	21,63	28,30	297,00	0,06	1,90	7,26	2,00	14,80	23,10	31,00	1,80
Итого:			44,87	59,33	203,79	1711,60	17,40	35,44	105,02	19,20	125,30	119,30	140,70	24,60

День вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная с маслом и джемом	150/10/10	6,00	7,30	30,60	230,00	0,50	28,00	18,00	3,90	9,70	1,52	26,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
694	Какао	200	0,94	0,00	12,34	187,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:			9,19	8,17	58,36	495,00	15,50	37,00	47,56	10,60	28,80	33,12	36,00	1,60
Обед														
6	Овощи свежие	30/30	1,62	6,90	28,00	26,20	1,70	1,06	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	96,00	0,00	6,00	12,00	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
493	Куры тушеные в сметанном соусе	120/50	46,40	5,20	8,30	251,00	0,05	1,56	3,75	0,48	21,00	11,88	21,63	0,43
518	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	279,00	0,20	17,00	35,60	0,20	51,00	80,00	24,00	1,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,30	32,00	35,00	154,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	20,00	28,00	234,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			62,12	51,64	135,60	1211,80	2,05	28,82	51,65	7,18	112,90	122,98	61,53	33,63
Полдник														
698	Ватрушка с творогом	200	1,62	6,90	28,00	280,00	1,70	10,60	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
	Чай с лимоном	200/7	2,46	0,00	5,40	60,00	2,30	1,20	29,50	0,70	25,00	8,50	3,30	1,00
Итого:			4,08	6,90	33,40	340,00	4,00	11,80	29,50	2,00	37,00	17,50	13,30	29,00
Итого:			75,39	66,71	227,36	2046,80	21,55	77,62	128,71	19,78	178,70	173,60	110,83	64,23

День среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	150/10/10	15,32	8,36	7,60	181,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	3,20	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			17,77	9,23	37,02	319,00	0,32	2,42	85,10	3,40	35,00	19,50	38,00	2,60
Обед														
6	Огурец консервированный	30	2,13	0,00	2,30	32,50	0,10	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	1,30	0,80
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/10/1	7,40	2,30	4,60	154,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	8,40	30,00	1,00
454	Котлета по-хлыновски	80	12,59	7,56	0,14	241,80	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,01	1,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	2,50	3,34	14,30	163,50	0,10	0,60	23,60	1,20	3,00	5,00	1,80	0,00
704	Компот из кураги	200	0,16	0,10	12,34	126,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	9,80	28,00	2,00
	Мучное изделие	40	0,51	20,00	28,00	164,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			28,59	33,90	91,68	1020,40	15,60	117,33	37,29	5,02	79,41	41,31	71,17	9,12
Полдник														
238	Запеканка из творога с морковью	100	9,90	25,50	36,20	229,00	0,02	1,00	0,00	0,00	12,00	2,00	14,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	55,00	0,06	1,00	3,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			10,10	25,50	51,20	284,00	0,08	2,00	3,00	1,60	17,00	10,00	18,00	1,20
Итого:			56,46	68,63	179,90	1623,40	16,00	121,75	125,39	10,02	131,41	70,81	127,17	12,92

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	5,30	8,00	18,00	197,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
687	Чай с вареньем	200	0,20	0,00	14,00	164,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			5,50	8,00	32,00	361,00	0,16	5,50	2,10	1,80	36,00	9,50	6,70	2,70
	Обед													
6	Овощи свежие	30	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	1,30	0,80
124	Щи из квашенной капусты с зеленью	200/1	5,60	3,80	7,20	96,00	2,80	6,00	120,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	14,00	13,74	3,83	235,00	0,07	0,80	0,00	0,00	10,14	8,40	10,98	0,74
511	Рис отварной	150	12,60	2,60	68,00	220,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
702	Компот из чернослива	200	1,64	1,54	24,08	149,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,90	0,20	8,30	130,00	6,00	2,30	7,40	3,10	5,40	6,30	0,25	24,00
Итого:			38,40	22,48	147,61	995,30	9,03	22,11	163,12	9,70	71,84	129,80	63,53	29,74
	Полдник													
698	Простокваша	200	10,00	6,40	7,00	169,00	2,00	0,80	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Мучное изделие	50	2,46	3,33	25,40	210,00	0,00	0,00	29,50	0,70	25,00	8,50	33,00	1,00
Итого:			12,46	9,73	32,40	379,00	2,00	0,80	29,70	2,30	30,00	16,50	37,00	2,00
Итого:			56,36	40,21	212,01	1735,30	11,19	28,41	194,92	13,80	137,84	155,80	107,23	34,44

День пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	150/10/10	2,50	15,46	2,20	205,00	0,20	0,30	1,70	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
696	Кофейный напиток на молоке	200	0,20	0,00	14,00	170,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			4,95	16,33	31,62	453,00	0,27	0,62	31,20	5,70	48,00	46,20	14,00	2,60
Обед														
102	Салат из морской капусты	100	2,78	7,24	6,58	104,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
139	Суп с фасолевым с зеленью	200/1	3,20	3,00	10,80	140,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	60/50	15,80	14,60	6,30	216,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	0,55
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	210,50	0,20	0,00	3,60	1,20	9,60	4,24	7,70	3,00
705	Напиток из шиповника	200	1,20	0,00	19,40	142,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	3,80	2,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	20,00	28,00	143,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			30,24	26,37	98,57	1094,10	2,64	47,39	11,66	6,30	88,10	38,46	38,60	10,95
Полдник														
344	Омлет с колбасой	100	12,70	22,88	16,30	168,90	6,40	0,30	72,70	0,40	9,80	1,51	2,10	0,80
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,94	1,14	12,34	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			15,89	24,89	44,06	301,90	21,41	90,62	102,26	1,10	28,80	33,11	12,10	1,40
Итого:			51,08	67,59	174,25	1849,00	24,32	138,63	145,12	13,10	164,90	117,77	64,70	14,95