

№ рецепту ры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	3,5	0
382	Какао.	180	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0	18	0,01	4,8	0
93	Каша молочная геркулесовая.	180	7,23	0	28,8	177,5	0,22	1,3	0,08	0	1	0,2	142,58	22,4	0	35	0	0	1,53
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Итого за завтрак:	358	21,63	8,8	87,73	510,1	0,4	17,9	0,55	0,75	1,41	0,37	334,58	316,3	0,02	356,6	0,01	27,8	2,73
	Обед:																		
10	Салат "Ассорти"	60	6	0	39,5	100	0,17	12	0,02	0	0,2	0	100	0	0,01	100	0	0	0
144	Суп картофельный с птицей(сухарики).	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0	7	0,001	0	0,9	0,08	42,1	42,5	0,01	15	0	38,6	0,8
321	Тушёная капуста.	150	6,57	4,19	2	185,19	0,06	0	0,03	0,018	2,05	0,03	18,12	0	0	126,4	0,01	20	3,55
268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,36	166,3	0	4	0	0	1,73
349	Компот из сх/фр.	180	0,33	1,15	28,9	80	0,03	0,3	0	0,2	0,08	0	2,25	11,55	0	13	0	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	48	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за обед:	768	23,08	20,09	119,9	707,73	0,53	19,98	0,271	0,918	4,728	0,21	362,23	391,4	0,04	332,1	0,01	83,6	6,56
	Полдник:																		
23	Пирожок с яблоком.	100	0	20,88	3	254,6	0	0	0,24	0	0	1	18,4	10	0	25,36	0	10	0
386	Ряженка.	200	5,8	0	8,4	99,7	0,04	0,26	0,06	0	0,4	0,04	0	0,4	0	0	0	50	0
	Итого за полдник:	300	5,8	20,88	11,4	354,3	0,04	0,26	0,3	0	0,4	1,04	18,4	10,4	0	25,36	0	60	0
	Всего за день:		50,51	49,77	219,03	1572,13	0,97	38,14	1,121	1,668	6,538	1,62	715,21	718,1	0,07	714,1	0,02	171,4	9,29

№ рецептуры	День 2 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
1	Салат витаминный.	60	28	0	38,16	68	0	10	0	0	3	0	234	120	0	10	0	9	0,62
268	Шницель.	90	3,78	0,67	6	125,11	0	1,33	0	0	0	0	58,7	110	0	35,6	0	0	0
21	Рис отварной.	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
951	Кофейный напиток	180	0	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,6	0	4	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Итого за завтрак:	520	39,78	4,47	97,49	539,6	0,16	12,63	0,3	0,7	3,01	0,01	463,1	379	0,01	189	0	28	2,72
	обед																		
31	Салат и свеклы с сыром и маслом растительным.	60	1	6,07	5,69	79,2	0,02	4,8	0	0	1	0,01	2,23	0	0	58	0	19,3	0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	0	6	1,7	250,23	0,02	8	0,1	0	0	0	29	15	0,01	41,6	0	26	0
486	Рыба тушёная с овощами.	90	1	0,6	0	80,69	0	1,75	0	0	0,1	0	6	0	0	47	0	3	1,2
694	Картофельное пюре.	150	0	22	26,23	212,82	0,02	0,35	0,02	0	0	0	15,9	0,6	0	54,3	0		
859	Компот из свежих фруктов.	180	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0		0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
5,08	Хлеб ржаной.	27	2,8	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за обед:	747	7,6	38,25	61,42	780,44	0,31	14,95	0,12	0	1,7	0,51	106,1	186,6	0,03	325	0	94,2	2,08
	Полдник.																		
2	Бутерброд с повидлом.	60	1,31	5,16	50,2	165,5	0	5,56	0	1,3	1	0,3	134,4	0	0,01	96	0	19,7	0,72
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
389	Сок.	200	0	4,1	10,3	86,6	0,06	5,69	0	0	0	0	10	150	0	100	0	20	0,2
	Итого за полдник:	360	1,91	9,86	75,5	316,15	0,12	16,25	0,03	1,3	1	0,33	168,4	166,5	0,01	206	0	53,2	4,22
	Итого за день:		51,2	52,58	234,41	1636,19	0,59	43,83	0,45	2	5,7	0,85	737,6	732,1	0,05	710	0	175	9,02