

|  |  |
| --- | --- |
| День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет |  |
| **№****рец.****сб.****2010г** | **Приём пищи,****наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| 42 | Сыр порционно | 15 | 6,96 | 8,85 | ---- | 108 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,21 | 78 | 243 | 26,4 | 264 | 30,5 | 150 | 0,3 |
| Таб.8 | Каша вязкая на молоке с м/сл | 150/5 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 |  | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 | 0,45 |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,9 | 0,24 | 11,59 | 70,14 | ----- | ---- | 0,024 | ----- | ----- | ---- | ----- | 5,52 | 7,92 | 20,88 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,02 |  | --- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Фрукт | 115 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 1,07 | ---- | 0,03 | 11,03 | ---- | 28,6 | 306 | 17,6 | 9,9 | 12,1 | 2,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ---- | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **550** | **15,12** | **24,4** | **83,25** | **594,74** | **1,75** |  | **0,33** | **11,92** | **155,4** | **421,2** | **474,7** | **394,52** | **81,17** | **311** | **3,65** |
| **Обед** |
| 216 | Суп с макар.изд ф/кур | 255 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 | 10,7 |
| 608/759  | Биточки куриные с соусом | 60/30 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 |  | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,67 | 0,67 | 0,03 | ----- | 27 | 583,8 | 40,25 | 2,61 | 19 | 61,5 | 0,53 |
| 859 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | --- |  | 0,1 | 0,02 | 0,9 | --- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- |  | 0,02 | ----- | ----- | ------ | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 | ---- |  | 0,04 | ---- | ---- | ---- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | **Итого за обед:** | **745** | **20,04** | **20,39** | **104,48** | **699,24** | **3,79** | **5,39** | **0,37** | **0,97** | **54,8** | **2545,15** | **387,59** | **185** | **69,1** | **194,34** | **18,59** |
|  | **Итого за день:** | **1295** | **35,16** | **44,79** | **187,73** | **1293,98** | **5,54** |  | **0,7** | **12,89** | **210,2** | **2966,35** | **862,29** | **579,52** | **150,27** | **505,34** | **22,24** |

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.****Сб.****2010г** | **Приём пищи,****наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 105 | 9,7 | 17,28 | 1,84 | 201,6 |  | 0,16 | 0,43 | 0,18 | 227,2 | 450 | 139,2 | 72,16 | 11,3 | 158 | 1,85 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,02 | ----- | 0,03 | ------ | 2,83 | --- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Фрукт | 105 | 0,89 | 0,16 | 8,59 | 39,02 | 0,3 | ---- | 0,06 | 63,15 | ---- | 23,7 | 253,6 | 36,09 | 13,53 | 24,05 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
| Табл 32 | Овощи порционно конс | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,65 | 4,02 |  | --- | 0,012 | 1 | --- | --- | --- | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 |
|  | Конд изделие | 45 | 2,85 | 0,36 | 17,39 | 105,21 |  | --- | 0,03 | --- | --- | --- | --- | 8,28 | 11,88 | 32,36 | 0 |
|  | **Итого за завтрак:** | **507** | **14,27** | **18,55** | **56,43** | **469,31** |  | **0,16** | **0,58** | **64,33** | **230,03** | **473,7** | **394** | **108,78** | **42,46** | **223** | **6,54** |
| **Обед** |
| 187 | Щи из свежей капусты с карт | 250 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 |  | 0,81 | 0,10 | 15,8 | ----- | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 608/759 | Котлета мясная/соус | 60/30 | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 162 | 1,98 | 0,14 | 0,57 | 12,5 | 118,42 | 128,3 | 29,14 | 30,83 | 107,7 | 1,5 | 608 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 2,54 | 0,33 | 0,2 | --- | --- | 583,45 | 259,62 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |  | 0,02 | --- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ----- | ----- | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ----- | 0,02 | ----- | ------ | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **755** | **22,36** | **19,62** | **80,48** | **659,34** |  | **1,3** | **0,93** | **28,33** | **118,42** | **1303,65** | **680,66** | **117,55** | **285,3** | **309,98** | **615,27** |
|  | **Итого за день:** | **1262** | **36,63** | **38,17** | **136,91** | **1128,65** |  | **1,46** | **1,51** | **92,66** | **348,45** | **1777,35** | **1074,66** | **226,33** | **327,76** | **532,98** | **621,81** |

День: среда. Неделя: 1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.****Сб.****2010г** | **Приём пищи,****наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| 620 | Фрикадельки в соусе из ф/кур | 60/50 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 |  | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,2 | 113,13 | 169 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 |  | 0,78 | 0,06 | ----- | ----- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | 0,02 | --- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ----- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Фрукт | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,13 |  | 0,28 | 0,02 | 3,75 | ---- | 24 | 179,4 | 14,25 | 9 | 12 | 1,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **570** | **14,01** | **24,06** | **72,5** | **565,79** |  | **2,21** | **0,36** | **4,7** | **26,9** | **717,43** | **387,38** | **56,43** | **41,82** | **149,69** | **81,98** |
| **Обед** |
| 206 | Суп картофельный с горохом с кур/ф | 250/5 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1,15 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ---- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| 601 | Плов | 150 | 11,59 | 6,7 | 22,78 | 197,5 | 5 | 4,17 | 0,19 | 4,04 | 32,5 | 994,9 | 177,89 | 31,23 | 33,71 | 124,2 | 1,37 |
| Таб. 32 | Овощи порционные свежие | 25 | 0,275 | 0,05 | 0,95 | 3 |  | 0,125 | 0,025 | 4,375 | --- | 0,75 | 72,5 | 3,5 | 5 | 6,5 | 0,225 |
| 859/ссж/10 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  | --- | 0,01 | 1,8 | ---- | 12,02 | 112,4 | 6,4 | 3,6 | 4,4 | 0,18 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 1,96 | 2,6 | 16 | 95,3 |  | --- | 0,031 | --- | --- | --- | --- | 7,04 | 10,1 | 26,6 | 0,34 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | --- | 0,04 | ---- | ---- | ---- | --- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | **Итого за обед:** | **700** | **22,74** | **62,74** | **90,28** | **657,43** |  | **5,45** | **0,39** | **68,52** | **32,5** | **3373,97** | **2254,09** | **230,37** | **208,81** | **563,3** | **11,47** |
|  | **Итого за день:** | **1270** | **36,75** | **86,8** | **162,78** | **1223,22** |  | **7,66** | **0,75** | **73,22** | **59,4** | **4091,4** | **2641,47** | **286,8** | **250,63** | **712,99** | **93,45** |

День: четверг. Неделя:1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.****сб.****2010г** | **Приём пищи,****наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| 1044 | Запеканка творожная со | 85 | 16,43 | 12,42 | 31,46 | 286,2 |  | 0,36 | 0,26 | 0,35 | ---- | 260,9 | 145 | 145,1 | 19,72 | 159,6 | 0,48 |
|  | сгущённым молоком | 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | 45,5 | 26 | 76 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |  | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Фрукт | 170 | 0,06 | 0,06 | 15,07 | 68,24 |  | 0,31 | 0,04 | 15,4 | --- | 28,05 | 299,6 | 24,53 | 13,84 | 16,9 | 3,37 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | **Итого за завтрак:** | **500** | **19,63** | **12,73** | **82,55** | **513,2** |  | **0,73** | **0,35** | **15,98** | **45,5** | **315,25** | **529,2** | **248,73** | **48,36** | **239,98** | **4,39** |
| **Обед** |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |  | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 14,9 |
| 510/759 | Шницель нат рыбный с соусом | 60/30 | 12,19 | 6,19 | 4,75 | 131,25 |  | 0,16 | 0,06 | 4,66 | 7,28 | 915,71 | 406,96 | 48,84 | 60,66 | 202,75 | 1,11 |
| Таб.32 | Овощи порц свеж | 10 | 0,11 | 0,02 | 0,38 | 1,2 |  | 0,05 | 0,01 | 1,75 | -- | 0,3 | 29 | 1,4 | 2 | 2,6 | 0,09 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 109,73 | 1,36 | 1,36 | 0,25 | 18,16 | ---- | 586,2 | 648,5 | 36,9 | 27,8 | 86,6 | 1,01 |
|  | Напиток из плодов свежих | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  | 0,04 | 0,01 | 1,8 | --- | 4,18 | 258 | 6,4 | 3,6 | 4,4 | 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ---- | ---- | ----- | ---- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **750** | **20,61** | **16,6** | **71,33** | **553,91** |  | **27,81** | **0,45** | **37,07** | **7,28** | **2112,49** | **1727,76** | **154,77** | **134,29** | **400,15** | **18,44** |
|  | **Итого за день:** | **1250** | **40,25** | **29,34** | **153,88** | **1067,11** |  | **28,54** | **0,8** | **53,05** | **52,78** | **2427,74** | **2256,96** | **403,5** | **182,65** | **640,13** | **22,83** |

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.****сб.****2010г** | **Приём пищи,****наименование блюда** | **Масса****Порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** |  | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| 608/759 | Котлета из птицы с соусом | 60/30 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 |  | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 210,11 | 0,67 | 0,67 | 0,04 | ----- | ------ | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 | 0,51 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,0 | 62 |  | 0,02 | ---- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ----- | 0,02 | ----- | ---- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Кондитерское изделие | 25 | 1,96 | 2,6 | 16 | 95,3 |  | --- | 0,03 | --- | --- | --- | --- | 7,04 | 10,1 | 26,6 | 0,34 |
|  | **Итого за завтрак:** | **507** | **15,26** | **15,5** | **85,5** | **557,17** |  | **3,41** | **0,18** | **0,48** | **26,9** | **1763,4** | **152,07** | **55,04** | **48,2** | **144,88** | **3,16** |
| **Обед** |
| 197 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,01 | 5,09 | 12 | 82,3 | 1,15 | 0,99 | 0,15 | 8,4 | ----- | 753,4 | 476,5 | 279,5 | 242 | 56,73 | 0,92 |
| 551 | Гуляш из говядины | 25/37,5 | 10,4 | 12 | 2,06 | 157,9 |  | 2,57 | 0,12 | 0,66 | --- | 797,9 | 222,5 | 15,58 | 15,7 | 110,1 | 2,19 |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 |  | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 944 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,02 | --- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,51 | 68,97 |  | ----- | 0,04 | ---- | --- | ----- | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 |  | ---- | 0,02 | ---- | ----- | ---- | ---- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **727,5** | **20,84** | **25,14** | **67,73** | **617,83** |  | **4,36** | **0,39** | **9,09** | **0** | **2131,6** | **737,98** | **322,54** | **280,7** | **250,81** | **5,29** |
|  | **Итого за день:** | **1234,5** | **36,1** | **40,64** | **153,23** | **1175** |  | **7,77** | **0,57** | **9,57** | **26,9** | **3895** | **890,05** | **377,58** | **328,9** | **395,69** | **8,45** |

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****сб.****2010** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** |  **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| Таб.8 | Каша вязкая молочная с м/сл | 150/5 | 4,42 | 15,24 | 24,03 | 84,6 | 0,41 | 0,18 | 0,7 | 50,6 | 258,9 | 144,9 | 96,2 | 26,6 | 112,8 | 0,62 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт/50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08 |  | 0,21 | --- | 100 | 53,6 | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,02 | --- | 0,03 | --- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Кондитерское изделие | 24 | 1,96 | 2,6 | 16 | 95,3 | ----- | 0,031 | ----- | ----- | ----- | ---- | 7,04 | 10,1 | 26,6 | 0,34 |
|  | Фрукт | 70 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,28 | 0,02 | 3,75 | ---- | 24 | 39 | 14,25 | 9 | 12 | 1,73 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **534** | **13,41** | **22,89** | **72,7** | **383,79** | **0,79** | **0,25** | **4,69** | **50,6** | **383,2** | **246,1** | **189,19** | **75,7** | **173,88** | **79,97** |
| **Обед** |
| 187 | Щи из св.капуст. с картофелем | 250 | 1,8 | 4,95 | 6,32 | 89,75 | 0,81 | 0,1 | 15,8 | ------ | 591,6 | 383,3 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,83 |
| 618 | Тефтели из говядины | 110 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 | 1,13 | 0,26 | 0,92 | 16,22 | 113,13 | 169 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 79 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,33 | 0,2 | ------ | --- | 583,45 | 259,62 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
|  | Напиток из плодов сушеных | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | ----- | 0,01 | 100 | ----- | 20 | 500 | 7,73 | 2,67 | 2,13 | 0,53 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **21,27** | **25,96** | **85,2** | **733,14** | **2,27** | **0,63** | **116,7** | **16,22** | **1308,18** | **1311,92** | **104,97** | **196,19** | **395,84** | **86,5** |
|  | **Итого за день:** | **1294** | **34,68** | **48,85** | **157,9** | **1116,93** | **3,06** | **0,88** | **121,4** | **66,82** | **1691,38** | **1558,02** | **294,16** | **271,89** | **569,72** | **166,47** |

День: вторник Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****сб.****2010** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак** |
| 688 | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 608/759 | Котлета из птицы/соус | 60/30 | 7,95 | 8,38 | 8,14 | 143 | 2,72 | 0,09 | 0,45 | 26,9 | 1179,3 | 103,22 | 29,89 | 11,1 | 40 | 1,81 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | --- | 0,03 | ----- | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | Фрукт | 65 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,24 | 0,03 | 7,5 | ---- | ------ | 20,8 | 6 | 31,5 | 21 | 0,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак:** | **540** | **15,83** | **16,48** | **77,05** | **522,54** | **3,76** | **0,2** | **7,98** | **26,9** | **1759,6** | **163** | **56,45** | **58,1** | **113,18** | **227,3** |
| **Обед** |
| 206 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 52,7 | 16,5 | 148,3 | 1,15 | 0,07 | 58,3 | ----- | 2366,3 | 1891,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,7 | 210,11 | 0,67 | 0,67 | 0,04 | ----- | ------ | 583,8 | 40,25 | 2,41 | 19 | 60,6 |
| 486 | Рыба тушёная в томате с овощами | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 |  | 0,13 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 732,57 | 325,57 | 39,07 | 48,53 | 162,2 |
| 859 | Напиток из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,04 | 0,01 | 1,8 | ---- | 4,18 | 258 | 6,4 | 3,6 | 4,4 | 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **750** | **22,3** | **62,64** | **91,11** | **676,74** | **1,86** | **0,94** | **60,19** | **3,73** | **2376,3** | **2376,3** | **2376,3** | **2376,3** | **2376,3** | **2376** |
|  | **Итого за день:** | **1290** | **38,13** | **79,12** | **168,16** | **1199,28** | **5,62** | **1,14** | **68,17** | **30,63** | **4135,9** | **2539,3** | **2432,7** | **2434,4** | **2489,4** | **2603,3** |

День: среда. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****сб.****2010** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 637/759 | Филе куриное тушеное в соусе (филе) | 50/50 | 11,4 | 8,48 | 2,87 | 133,36 | ----- | 0,033 | 0,099 | 21,78 | ---- | 510,08 | 31,02 | 12,54 | 82,17 | 7,26 |
| 679 | Греча рассыпч. с м/сл | 150 | 8,85 | 4,1 | 39,81 | 231,86 | 0,33 | 0,2 | ------ | --- | 583,45 | 259,62 | 14,82 | 140 | 210 | 5,01 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Овощи конс порц | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,65 | 4,02 | --- | 0,01 | 1 | --- | --- | --- | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,25 | 12,1 | 58,45 | ----- | 0,03 | ----- | ----- | ----- | ----- | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **502** | **22,67** | **12,87** | **70,63** | **489,69** | **0,33** | **0,31** | **1,1** | **24,61** | **583,45** | **770,9** | **74,89** | **177,09** | **322,52** | **17,02** |
| **Обед** |
| 216 | Суп с макар.изделиями | 250 | 5 | 5,9 | 21,6 | 115,8 | 0,4 | 0,4 | 0,09 | 0,5 | ---- | 782,05 | 232,1 | 28,6 | 10,7 | 38,5 |
| 637/759 | Птица отварная с соусом | 85/30 | 18,43 | 11,34 | --- | 175,7 | --- | 0,03 | --- | 17 | --- | --- | 34,01 | 17 | 121,88 | 1,7 |
| 715 | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 15,7 | 12,29 | 202,85 | 0,91 | 0,17 | 17,87 | 65,71 | 631,11 | 378,07 | 53,08 | 23,23 | 64,28 | 0,86 |
| 859 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | ----- | 0,1 | 0,02 | 0,9 | ----- | 12,02 | 112,4 | 14,2 | 5,14 | 4,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **765** | **29,38** | **33,63** | **72,02** | **724,68** | **1,31** | **0,76** | **17,98** | **84,11** | **631,11** | **1172,14** | **443,09** | **97,13** | **251,2** | **45,9** |
|  | **Итого за день:** | **1267** | **52,05** | **46,5** | **142,65** | **1214,37** | **1,64** | **1,07** | **19,08** | **108,72** | **1214,56** | **1943,04** | **517,98** | **274,22** | **573,72** | **425,08** |

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****сб.****2010** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1044 | Запеканка творожная со сгущ молоком | 85 | 16,43 | 12,42 | 31,46 | 286,2 | 0,36 | 0,26 | 0,26 | 0,35 | ---- | 260,9 | 145 | 145,1 | 19,72 | 159,6 |
| 10 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | ------ | 26,0 | 76,0 | 63,4 | 6,8 | 45,8 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,02 | ----- | 0,03 | ------ | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 0,28 | 0,28 |
|  | Фрукт | 170 | 0,06 | 0,06 | 15,07 | 68,24 | 0,31 | 0,04 | 15,4 | --- | 28,05 | 299,6 | 24,53 | 13,84 | 16,9 | 3,37 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **19,64** | **12,74** | **82,55** | **513,2** | **0,73** | **0,35** | **15,89** | **0,35** | **54,35** | **645,1** | **248,63** | **173,74** | **100,77** | **163,6** |
| **Обед** |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картоф | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 114,4 |  | 26,2 | 0,06 | 10,7 | ---- | 606,1 | 385,3 | 49,73 | 26,13 | 54,6 |
| 608/759 | Биточки из говядины с соусом | 60/30 | 7,4 | 7,2 | 2,34 | 103 | 3,6 | 0,05 | 2,91 | ----- | ----- | ----- | 12,03 | 11 | 36,2 | 1,2 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 0,78 | 0,06 | --- | --- | 580 | 30,38 | 4,86 | 7,5 | 34,5 | 0,75 |
| 859 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,04 | 0,03 | 0,6 | --- | 4,18 | 258 | 32,32 | 17,52 | 21,9 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  | **Итого за обед:** | **740** | **18,37** | **20,18** | **80,45** | **649,83** | **4,42** | **26,4** | **3,57** | **10,7** | **584,18** | **894,48** | **446,01** | **99,85** | **167,93** | **57,47** |
|  | **Итого за день:** | **1240** | **38,01** | **32,92** | **163** | **1163,03** | **5,15** | **26,75** | **19,46** | **11,05** | **638,53** | **1539,58** | **694,64** | **273,59** | **268,7** | **221,07** |

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.****сб.****2010** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **РР** | **В** | **С** | **А** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | Блины п/ф с начинкой | 120 | 4,17 | 14,65 | 36,22 | 261 | 0,6 | ---- | 0,16 | 0,65 | 77,4 | 149,3 | 133,7 | 91,7 | 24,85 | 110,34 |
| 424 | Яйцо вареное | 1шт/50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,08 |  | 0,21 | --- | 100 | 53,6 | 56 | 22 | 4,8 | 76,8 |
| 244 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | --- | 0,03 | --- | 2,83 | --- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Фрукт | 130 | 0,65 | 0,11 | 6,16 | 28,19 | 0,14 | 0,03 | 45,38 | ---- | 8,49 | 110,3 | 25,92 | 9,72 | 17,28 | 0,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **522** | **10,03** | **19,38** | **57,86** | **414,19** | **0,82** | **0,06** | **45,75** | **3,48** | **185,89** | **314,4** | **236,92** | **137,62** | **49,33** | **191,75** |
| **Обед** |
| 235 | Суп молочный | 250 | 5,5 | 4,75 | 179,6 | 150 | 0,51 | 0,27 | 0,82 | 33 | 353,9 | 218,8 | 163 | 26,7 | 136,9 | 14,9 |
| 590 | Рагу из птицы ф/кур с картофелем | 200 | 14,32 | 13,36 | 17,33 | 247,38 | 5,18 | 0,25 | 12,92 | 16,64 | 1285,92 | 749 | 41,95 | 44,1 | 123,35 | 2,19 |
| Таб 32 | Овощи порц конс | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,65 | 4,02 | --- | 0,01 | 1 | --- | --- | --- | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 |
| 944 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 60 | ---- | 0,03 | ----- | 2,83 | ---- | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,57 | 68,97 | ----- | 0,04 | ----- | ------ | ------ | ----- | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ----- | 0,02 | ----- | ----- | ----- | ----- | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед:** | **725** | **23,46** | **18,68** | **223,01** | **577,13** | **5,69** | **0,62** | **14,74** | **52,47** | **1639,82** | **969** | **239,75** | **101,2** | **318,05** | **22,71** |
|  | **Итого за день:** | **1247** | **33,49** | **38,06** | **280,87** | **991,32** | **6,51** | **0,68** | **60,49** | **55,95** | **1825,71** | **1283,4** | **476,67** | **238,82** | **367,38** | **214,46** |