

День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет



День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:  
 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшенная молочная жидкая на фруктозе	200	7.92	7.98	36.94	292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с фруктозой	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
147	Суп картофельный с овощами	200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
411	Кнели из кур	80	13.84	14.08	5.94	196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.61</b>	<b>43.29</b>	<b>240.85</b>	<b>1607.06</b>	<b>1.25</b>	<b>24.98</b>	<b>0.12</b>	<b>3.31</b>	<b>466.27</b>	<b>379.54</b>	<b>132.77</b>	<b>13.81</b>

День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:  
 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
---	---	---	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.25	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4.44	3.30	5.31	68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.77</b>	<b>49.34</b>	<b>168.62</b>	<b>1308.74</b>	<b>0.83</b>	<b>28.62</b>	<b>0.44</b>	<b>3.49</b>	<b>576.09</b>	<b>346.29</b>	<b>157.97</b>	<b>11.84</b>

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

7-11 лет

категория:

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.1	Запеканка из творога на фруктозе	150	19.02	13.53	37.94	347.08	0.09	0.70	0.09	0.57	239.96	273.93	33.90	0.77
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
405	Курица в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74	128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
533	Ватрушка с сыром на фруктозе	60	8.23	7.73	23.46	195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.86</b>	<b>37.75</b>	<b>192.55</b>	<b>1306.21</b>	<b>0.63</b>	<b>150.46</b>	<b>0.23</b>	<b>2.57</b>	<b>557.86</b>	<b>610.73</b>	<b>151.05</b>	<b>9.69</b>

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
	<b>ЗАВТРАК</b>													
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7.74	11.82	35.54	279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
501	Кофейный напиток с молоком на фруктозе	200	3.20	2.70	15.90	131.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.53
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57

	<b>ОБЕД</b>													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.28	4.34	12.08	97.08	0.08	13.68	0.00	0.08	21.82	45.10	19.68	0.78

109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
555.1	Косичка с сахаром на фруктозе	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36.09</b>	<b>39.48</b>	<b>213.86</b>	<b>1456.12</b>	<b>0.53</b>	<b>109.49</b>	<b>0.24</b>	<b>3.01</b>	<b>451.94</b>	<b>473.10</b>	<b>138.82</b>	<b>7.52</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>6.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.05	1.29
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

412.1	Котлеты куринные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
573	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5.83	1.91	43.40	213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36.57</b>	<b>29.42</b>	<b>210.23</b>	<b>1247.66</b>	<b>0.63</b>	<b>44.80</b>	<b>0.27</b>	<b>3.56</b>	<b>351.08</b>	<b>357.79</b>	<b>164.67</b>	<b>8.36</b>

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая на фруктозе	200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
496	Какао с молоком (1й вариант) на фруктозе	200	3.62	3.66	19.98	125.52	0.04	1.30	0.00	0.00	129.24	19.66	13.86	0.80
550	Шанежка наливная на фруктозе	70	5.32	4.76	32.48	194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.09</b>	<b>45.10</b>	<b>226.79</b>	<b>1501.02</b>	<b>0.78</b>	<b>23.95</b>	<b>0.23</b>	<b>3.77</b>	<b>522.32</b>	<b>753.92</b>	<b>244.50</b>	<b>12.86</b>

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1.54	4.94	9.82	90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>6.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3.92	3.52	23.50	141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37.30</b>	<b>44.65</b>	<b>176.09</b>	<b>1260.05</b>	<b>0.53</b>	<b>174.46</b>	<b>0.19</b>	<b>3.97</b>	<b>314.45</b>	<b>332.07</b>	<b>93.26</b>	<b>9.27</b>

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>6.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12.26	11.66	55.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
408	Суфле из кур с соусом	80	13.46	6.22	2.99	121.98	0.06	1.08	0.06	0.15	25.97	101.40	43.79	0.96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.25	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>6.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.2	Залепанка из творога на фруктозе	150	17.22	11.40	24.06	265.12	0.07	0.45	0.07	0.51	163.23	219.19	25.39	0.70
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	<b>ОБЕД</b>													
244	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	1.92	3.90	40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.88	4.38	13.54	101.32	0.10	13.40	0.00	0.18	23.12	46.98	18.70	0.80
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02

508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
542	Пирожки печеные капустой на фруктозе	60	3.55	2.38	21.46	120.99	0.05	0.00	0.01	0.45	7.77	33.05	5.41	0.44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41.51</b>	<b>33.67</b>	<b>190.70</b>	<b>1228.02</b>	<b>0.58</b>	<b>51.32</b>	<b>0.13</b>	<b>1.83</b>	<b>340.18</b>	<b>467.11</b>	<b>106.45</b>	<b>7.58</b>
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем на фруктозе	50	7.24	3.65	22.00	149.16	0.07	0.12	0.03	0.41	44.75	81.69	10.26	0.54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.61</b>	<b>40.76</b>	<b>202.26</b>	<b>1376.12</b>	<b>0.96</b>	<b>21.46</b>	<b>0.44</b>	<b>3.84</b>	<b>621.94</b>	<b>488.14</b>	<b>205.97</b>	<b>13.00</b>

День:День 9

Сезон:осенне-зимний

Возрастная

7-11 лет

категория:

День:День 10

Сезон:осенне-зимний

Возрастная

7-11 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4.00</b>	<b>5.00</b>	<b>6.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>9.00</b>	<b>10.00</b>	<b>11.00</b>	<b>12.00</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.05	1.29
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	<b>ОБЕД</b>													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.66	148.50	30.78	1.20
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17



	<b>ПОЛДНИК</b>													
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
560	Булочка "Нежная" на фруктозе	60	5.02	8.86	34.61	236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40.65</b>	<b>33.92</b>	<b>223.25</b>	<b>1353.65</b>	<b>0.67</b>	<b>176.15</b>	<b>0.07</b>	<b>5.30</b>	<b>467.17</b>	<b>423.31</b>	<b>164.56</b>	<b>9.42</b>
	<b>Среднее значение за период по завтракам</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
		<b>12.95</b>	<b>13.24</b>	<b>56.44</b>	<b>400.16</b>	<b>0.16</b>	<b>3.23</b>	<b>0.09</b>	<b>0.62</b>	<b>205.14</b>	<b>199.03</b>	<b>34.47</b>	<b>1.85</b>	
	<b>Среднее значение за период по обедам</b>	<b>23.23</b>	<b>20.45</b>	<b>95.84</b>	<b>664.59</b>	<b>0.47</b>	<b>45.39</b>	<b>0.57</b>	<b>1.91</b>	<b>146.54</b>	<b>238.43</b>	<b>90.67</b>	<b>7.15</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>42.61</b>	<b>38.32</b>	<b>195.53</b>	<b>1334.20</b>	<b>0.74</b>	<b>76.09</b>	<b>0.68</b>	<b>3.44</b>	<b>459.63</b>	<b>495.29</b>	<b>155.12</b>	<b>10.24</b>	

