

Детский рацион питания

День: 1 . Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд в граммах	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														
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	11.6	15.8	16.5	196	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
266	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	2.2	9.1	26.3	165	0.01	0	0.03	0.1	22.9	161	11	0.6
ПР	Мармелад	42	5	3.4	2.4	36	0.01	1	0.04	0.2	29	25.1	0.6	1.1
497	Какао	200	5	4.4	31.7	186	0	0	0	0	20.1	33	17.6	0.9
			23.8	32.7	76.9	583	0.07	1.2	#VALUE!	3.8	228	321.1	44.5	4.1
II ЗАВТРАК														
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0	0	240	180	28	0.2
			5.8	5	8	100	0.08	1.4	0	0	240	180	28	0.2
ОБЕД														
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	0.1	7	0	0	17	42	0	0.5
132	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2	4.9	10.3	131	0.02	12.2	0.03	0.2	31.3	158	11.3	0.9
381	Котлета мясная	100	6.5	8	8.2	252	0.01	3.5	0.12	0.2	74.8	98	14	0.3
423	Капуста свежая тушеная	180	1.3	6.5	5.1	112	0.4	9.5	0.15	0.2	101	119	15	1.4
512	Компот из кураги	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	9	6	3	0.6
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.04	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	2.1	46.5	165	33	1
ПР	Яблоко	140	0.75	0	21.5	32	0.01	19.3	0	0.9	40	27.5	12.3	0.9
			24.45	21.2	143.6	996.2	0.88	52.3	0.3	4.9	393.2	810.5	138.6	6.8
ПОЛДНИК														
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.01	2	0.04	0	142	182	18	0.2
549	Пицца школьная	60	7.2	7.2	42.3	203	0.2	0	0.04	0.4	9.5	284	93.3	0.3
			8	7.2	57.3	297	0.21	2	0.08	0.4	151.5	466	111.3	0.5
	ВСЕГО:		62.05	66.1	285.8	1976.2	1.24	56.9	#VALUE!	9.1	1012.7	1777.6	322.4	11.6

Детский рацион питания

День: 2. Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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													
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	25	26	25.3	345	0.03	0.5	0.03	0.04	130	145	14	0.2
495	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1.5	1.3	15.9	81	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
			26.5	27.3	41.2	426	0.03	0.5	0.03	0.04	150.1	178	31.6	3.6
	II ЗАВТРАК													
517	Йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
			10	6.4	17	174	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
	ОБЕД													
106	Свежие помидоры, огурцы	50/50	0.5	0	1.9	19	0.2	2.9	0	0.08	13.6	33.6	1.1	0.4
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2.2	3.6	35.6	124	0.1	0.9	0.06	0.1	43.2	153	68.2	1.3
334	Кнели рыбные припущенные	80	9.1	13.2	21.2	244	0.1	0	0.42	0	96.2	256	46	0.9
429	Картофельное пюре	180	4.2	9.3	19.2	181	0	0	0	0.3	10.6	47	8.7	0.6
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	15	0	0	29	3	3	1.5
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			29.5	28.1	176.6	1039.2	0.83	18.8	0.48	5.08	312.7	852.6	210	6.9
	ПОЛДНИК													
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.01	2	0.04	0	142	182	18	0.2
ПР	Апельсин	140	0.5	0	21.4	75	0.02	28	0	0.4	54.4	50.2	20.8	0.1
82	Бутерброд с колбасой вар	50/20	7.4	14	14.8	202	0.04	0	0.07	0	8.4	22.5	4.2	0.1
			8.7	14	51.2	371	0.07	30	0.11	0.4	204.8	254.7	43	0.4
	ВСЕГО:		74.7	75.8	286	2010.2	0.99	50.5	0.62	5.52	905.6	1467.3	312.6	11.1

Детский рацион питания

День: 3. Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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														
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10.2	11	13.1	153	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
262	Каша молочная манная с	200/5	3.2	7.6	35.6	196	0.01	0.1	0	0.6	35.6	195	60.5	0.1
ПР	Зефир	70	5	3.4	4.7	156	0.02	1	0.04	0.02	102	25.1	0.6	1.1
497	Какао	200	4.07	3.5	17.5	118.6	0.06	2	0.04	0	340	201	28	0.2
			22.47	25.5	70.9	623.6	0.14	3.3	#####	4.12	633.6	523.1	104.4	2.9
II ЗАВТРАК														
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
ПР	Творожная масса	100	6	3.4	4.7	178	0.01	0	0	0	101.3	101	10	0.1
			6.8	3.4	19.7	272	0.05	8	0	0	107.3	137	10	0.5
ОБЕД														
106	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	24	0.09	21	0	0.08	13.6	33.6	0	0.4
128	Борщ со св капустой со сметаной	250/15	1.8	5	10.6	213	0.05	1.9	0.15	0.07	33.5	78.3	0	0
367	Гуляш	120	16.3	35	4.2	171	0.03	0.4	0.3	0.2	95.2	194	35.9	0.9
291	Макароны отварные	180	7.5	0.9	51.3	174	0.5	0	0.04	0.9	52	156	93.3	0.2
508	Компот из с/ф	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	59	56	7	0.2
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			40	42.8	172.8	1066.2	1.1	23.8	0.49	5.85	373.4	877.9	219.2	3.9
ПОЛДНИК														
495	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1.5	1.3	15.9	81	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
300	Яйцо вар	40	5	4.6	0.2	63	0.03	0	0.01	0.02	22	54	5	0.2
ПР	Банан	140	2	0	13	95	0.01	24	0	0.5	35.2	67.2	101	1.5
			8.5	5.9	29.1	239	0.04	24	0.01	0.52	77.3	154.2	123.6	5.1
	ВСЕГО:		77.77	77.6	292.5	2200.8	1.33	59.1	#####	10.49	1191.6	1692	457.2	12.4

Детский рацион питания

День: 4. Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	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													
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	11.6	15.8	16.5	196	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
495	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1.5	1.3	15.9	81	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
300	Омлет	110	5	4.6	0.2	92	0.03	0	0.01	0.02	22	54	5	0.7
ПР	Икра кабачковая	50	0.9	2.2	0.6	19	0.001	0	0	0	9	11	0.3	0.9
			19	23.9	33.2	388	0.08	0.2	#####	3.52	198.1	189	37.9	5.6
	II ЗАВТРАК													
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
			0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
	ОБЕД													
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	0.1	7	0	0	17	42	0	0.5
147	Суп с макаронными изделиями	250	2.7	10.2	18.8	175	0.05	1.3	0.01	0.4	16.8	129	18.3	0
332	Рыба отварная	100	13.2	2.3	0.4	111	0.04	0.1	0.28	0	125	301	48.5	1.3
415	Рис припущенный	180/5	4.7	11	18.2	234	0.03	0	0.07	0.5	10.6	47	8.7	0.1
512	Компот из кураги	200	0.3	0.1	28	118	0.1	5	0	0	95	10.3	1.5	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			34.5	25.4	143.8	1026.2	0.74	13.4	0.36	5.5	384.5	889.3	160	4.2
	ПОЛДНИК													
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0	0	240	180	28	0.2
574	Булочка«школьная»	90	5.1	11	49	180	0.05	1	0.09	0.1	12	189	25.1	0.6
ПР	Груша	140	0.8	0	21.5	47	0.06	35	0	0.1	47.5	40	30	1.1
			11.7	16	78.5	327	0.19	37.4	0.09	0.2	299.5	409	83.1	1.9
	ВСЕГО:		66	65.3	270.5	1835.2	1.05	59	#####	9.22	888.1	1523.3	281	12.1

Детский рацион питания

День: 5. Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	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													
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10.2	11	13.1	153	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
317	Пудинг из творога со сметаной	150/15	16.3	21.3	33	459	0.15	11	0.5	0.2	176.3	128	187	1.2
497	Какао	200	5	4.4	31.7	186	0	0	0	0	20.1	33	17.6	0.9
ПР	Апельсин	140	0.5	0	21.4	75	0.06	28	0	0.4	54.4	36.8	20.8	0.5
			32	36.7	99.2	873	0.26	39.2	#####	4.1	406.8	299.8	240.7	4.1
	ОБЕД													
106	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	24	0.09	12	0	0.08	13.6	33.6	0	0.1
156	Суп лапша домашняя	250	4.6	5.5	23.1	390	0.01	0.2	0.05	0.01	121.3	224	61.2	0.2
370	Плов /говядина/	250	14.6	24.3	66.3	298	0.09	0.4	0.04	0.1	132.2	456	48	0.8
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			33.9	31.7	184.1	1180.2	0.65	20.6	0.09	4.79	393.2	1109.6	192.2	3.7
	ПОЛДНИК													
512	Компот из чернослива	200	0.3	0	20.1	81	0	0.3	0	0	126	15	3	0.3
300	Яйцо вар	40	5	4.6	0.2	63	0.03	0	0.01	0.02	22	54	5	0.7
			5.3	4.6	20.3	144	0.03	0.3	0.01	0.02	148	69	8	1
	ВСЕГО:		71.2	73	303.6	2197.2	0.94	60.1	#####	8.91	948	1478.4	440.9	8.8

Детский рацион питания

День: 6. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	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														
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10.2	11	13.1	153	0.05	0.2	0.07	3.5	156	102	15.3	1.5
395	Сосиски отварные	50	3.6	15.5	1.5	164	0.01	0	0	0	27	0	0	0
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	51.3	174	0.5	0	0.04	0.6	52	156	93.3	0.2
495	Чай с сахаром	150/15	1.4	1.6	17.7	84	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
			22.7	29	83.6	575	0.56	0.2	#####	4.1	255.1	291	126.2	5.1
II ЗАВТРАК														
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
ПР	Творожная масса	100	6	3.4	4.7	95	0.01	0	0	0	101.3	101	10	0.1
			0.8	0	15	189	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
ОБЕД														
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	0.1	7	0	0	17	42	0	0.5
142	Щи со свежей капустой со сметаной	250/10	1.7	4.9	12.3	83	0.05	5.2	0.01	0.01	20.3	128.3	19.2	0.1
366	Бефстроганов	75/75	15.6	15.3	3.6	222	0.02	6.5	0.4	0.1	98.3	255.1	86	0.3
237	Гречневый гарнир	180	4.6	10.4	39.2	303	0.03	0	0.05	1	72	284	93.3	1.3
505	Кисель	200	0.2	0.1	33.1	87	0.01	5.9	0	0.3	7.8	5	4	1.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			35.7	32.5	166.6	1083.2	0.63	24.6	0.46	6.01	335.5	1074.4	285.5	5.5
ПОЛДНИК														
ПР	Язык слоеный	100	5	3.4	4.7	180	0.05	3	0.04	0.32	189	25.1	0.6	0.1
515	Молоко кипяченое	200	3.9	5	9.6	106	0.03	4	0.04	0	275	182	28	0.2
ПР	Яблоко	140	0.75	0	21.5	32	0.01	19.3	0	0.9	40	27.5	12.3	0.9
			9.65	8.4	35.8	318	0.09	26.3	0.08	1.22	504	234.6	40.9	1.2
	ВСЕГО:		68.85	69.9	301	2165.2	1.32	59.1	#####	11.33	1100.6	1636	452.6	12.2

Детский рацион питания

День: 7. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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													
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10.2	11	13.1	153	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
261	Каша пшеничная молочная	200/5	9.4	19.3	43.5	360	0.1	0	0.03	0.9	70.9	185	63	0.1
497	Какао	200	5	4.4	31.7	186	0	0	0	0	20.1	33	17.6	0.9
			24.6	34.7	88.3	699	0.15	0.2	#####	4.4	247	320	95.9	2.5
	II ЗАВТРАК													
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
			0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
	ОБЕД													
106	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	24	0.09	21	0	0.08	13.6	33.6	0	0.4
152	Уха с крупой	200	6.5	2.4	14.3	107	0.3	3.5	0.05	0.2	76.2	295	31.5	0.1
381	Котлета мясная	100	6.5	8	8.2	252	0.01	3.5	0.12	0.2	74.8	98	14	0.3
429	Картофельное пюре	180	4.2	9.3	19.2	181	0	0	0	0.3	10.6	47	8.7	0.6
512	Компот из кураги	200	0.3	0	20.1	98	0	0.8	0	0	101	18	3	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			31.4	21.6	141.5	1036.2	0.82	28.8	0.17	5.38	396.3	851.6	140.2	3.7
	ПОЛДНИК													
516	Ряженка	140	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0	0	240	180	28	0.2
ПР	Банан	180	2	0	13	195	0.01	24	0	0.3	19.2	67.2	101	1.5
			7.8	5	21	295	0.09	25.4	0	0.3	259.2	247.2	129	1.7
	ВСЕГО:		64.6	61.3	265.8	2124.2	1.1	62.4	#####	10.08	908.5	1454.8	365.1	8.3

Детский рацион питания

День: 8. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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														
90	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	10.2	11	13.1	153	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
305	Омлет с колбасными	110	4.6	17.3	1.5	221	0.02	0.2	0.15	0.3	58	126	11	1.3
495	Чай с молоком, с сахаром	150/50/15	1.5	1.3	15.9	81	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
			16.3	29.6	30.5	455	0.07	0.4	#####	3.8	234.1	261	43.9	6.2
II ЗАВТРАК														
517	Йогурт	150	10	6.4	17	63	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
			10	6.4	17	63	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
ОБЕД														
106	Свежие помидоры, огурцы	50/50	0.5	0	1.9	19	0.1	8.6	0	0.08	13.6	33.6	1.1	0.4
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	2	5	13.6	179	0.02	3.5	0.02	0.1	28.2	154.9	34.1	0.5
408	Суфле из кур	75	7.6	13.3	2.7	265	0.01	6.9	0.3	0.3	51.6	236	60.5	1.4
291	Макароны отварные	180	7.5	0.9	51.3	174	0.4	0	0.04	0.6	52	156	93.3	0.2
505	Кисель	200	0.2	0.1	21.5	87	0.03	3.2	0	0.3	22	15.2	11	1.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			30.6	21	166.9	1098.2	0.98	22.2	0.36	5.98	287.5	955.7	283	5.8
ПОЛДНИК														
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
543	Пирожки с капустой	90	5.2	5.5	28.3	217.8	0.02	5.3	0.04	0.1	78	25.1	0.6	0.19
ПР	Яблоко	140	0.75	0	21.5	32	0.01	19.3	0	0.9	40	27.5	12.3	0.9
			6.75	5.5	64.8	343.8	0.07	32.6	0.04	1	124	88.6	12.9	1.49
	ВСЕГО:		63.65	62.5	279.2	1960	1.18	56.4	#####	10.78	883.6	1487.3	367.8	13.69

Детский рацион питания

День: 9. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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													
94	Бутерброд с маслом	50/5	10.2	11	13.1	129	0.05	0.2	0,07	3.5	156	102	15.3	1.5
517	Йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
248	Каша гречневая молочная	200/5	2	7.6	63.4	203	0.06	0.7	0.6	0.1	256	143	71	0.1
497	Какао	200	5	4.4	31.7	186	0	0	0	0	20.1	33	17.6	0.9
			17	18.4	112.1	692	0.12	1.9	0.6	0.1	514.1	358	116.6	1.2
	ОБЕД													
106	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	0.1	7	0	0	17	42	0	0.5
135	Солянка сборная со сметаной	250/10	5.2	10.3	2.9	218	0.05	5.6	0	0.12	51.3	39.1	0	0.5
369	Жаркое по- домашнему	220	9	16.2	24.6	306	0.2	3.2	0.05	3.2	89.3	480	98	0.3
514	Компот консервир.	200	0.5	0.2	21.4	133	0	6	0	0.2	56	16	6	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	3.3	46.5	165	33	1
			28.3	28.5	127.3	1045.2	0.77	21.8	0.05	8.12	333.7	937.1	187	3.6
	ПОЛДНИК													
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	25	26	25.3	345	0.03	0.5	0.03	0.04	130	145	14	0.2
ПР	Груша	140	0.8	0	21.5	59	0.05	12.5	0	0.9	47.5	40	30	2.6
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
			26.6	26	61.8	498	0.12	21	0.03	0.94	183.5	221	44	3.2
	ВСЕГО:		71.9	72.9	301.2	2235.2	1.01	44.7	0.68	9.16	1031.3	1516.1	347.6	8

Детский рацион питания

День: 10. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рецептуры	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													
82	Бутерброд с колбасой вар	50/20	7.4	14	14.8	202	0.5	0	0.04	6.3	9.5	284	93.3	7.6
260	Каша Дружба	200/5	2.1	13.1	32.6	106	0.01	0	0.03	0.2	112	135.4	63	0.2
495	Чай с сахаром	150/15	1.4	1.6	17.7	84	0	0	0	0	20.1	33	17.6	3.4
			10.9	28.7	65.1	392	0.51	0	0.07	6.5	141.6	452.4	173.9	11.2
	II ЗАВТРАК													
517	Йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
			10	6.4	17	174	0.06	1.2	0	0	238	182	28	0.2
	ОБЕД													
106	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	24	0.02	21	0	0.2	13.6	33.6	0	0.4
144	Суп с бобовыми	250	2.3	8.9	55.6	235	0.3	3.5	0.05	0.2	76.2	295	31.5	0.1
404	Курица отварная	80	16.3	13	0.4	195	0.02	0	0.3	0	112.3	195	27	1.1
241	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	0.5	9.8	38.4	201	0.01	0	0.2	0	85.3	124	0.24	0.1
514	Компот консервир.	200	0.5	0.2	21.4	133	0	2	0	0.01	98	16	6	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.12	0	0	1.3	73.6	195	50	1.2
ПР	Хлеб ржаной	90	5.2	0.9	26.7	139.2	0.3	0	0	2.3	46.5	165	33	1
			33.5	33.8	195.5	1162.2	0.77	26.5	0.55	4.01	505.5	1023.6	147.74	4
	ПОЛДНИК													
ПР	Сок	200	0.8	0	15	94	0.04	8	0	0	6	36	0	0.4
ПР	Апельсин	140	0.5	0	21.4	75	0.02	28	0	0.4	54.4	50.2	20.8	0.1
			1.3	0	36.4	169	0.06	36	0	0.4	60.4	86.2	20.8	0.5
	ВСЕГО:		55.7	68.9	314	1897.2	1.4	63.7	0.62	10.91	945.5	1744.2	370.44	15.9