

Возрастная группа 7-10 лет

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1 день - Понедельник														
Завтрак														
31	Омлет	200	15.7	18.2	6.5	249.8	0.06	0.9	0.26	0.5	118.74	176.38	23.26	0.46
68	Какао напиток	200	1.3	1.4	14.4	100	0.28	0.24	0.24	1.08	221.4	31.78	185.42	0.7
65	Бутерброд с сыром и маслом сл.	84	10.4	14.3	25	259.6					7.2		4.3	0.35
			27.40	33.90	45.90	609.40	0	1	1	2	347	208	213	2
Второй завтрак														
92	Фрукт-мандарин	300	2.4	0	25.8	114	0.18	180	0.015	102	39	69	0	0.618
			2.4	0	25.8	114.00	0.18	180	0.015	102	39	69	0	0.618
Обед						26%								
11	Щи с мясом	250	3.8	6	8.5	118.13	0.03	0.09	1.08	29.6	74.4	32.4	64.68	0.93
12	Рыба тушеная в томате и соусе	100	7.3	12.8	10.4	169.5								
	Свекла отварная с солёным огурцом	100	0.9	6.65	7.2	78.9		3.26		0.93	47.49	51.15	35.34	0.66
20	Рис отварной	200	6	7.8	33.8	231.6					149			
677	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.02	0.8	0	0.6	41.14	292	22.96	0.68
102	Хлеб порционный (обед)	150	8.5	1.2	74.7	327								
			26.98	34.45	158.4	1015.13	0.05	4.15	1.08	31.13	312.03	375.55	122.98	2.27
Полдник						36%								
130	Сок	200	0	0	20.2	47	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
78	Булочка домашняя	100	7.22	13.76	47.88	259.2	0.08	0.84	0.7	0.88	39.9	66.11	13.26	1.12
			7.22	13.76	68.08	306.2	0.16	0.84	0.7	20.88	53.9	80.11	21.26	2.28
Ужин						12%								
19	Печень по - строгиновски	100	20.2	12.2	0.2	202.6					124		238	0.98
56	Картофельное пюре	200	4.3	6.2	10.7	165.5								
61	Кукуруза с луком	100	2.6	8.5	6.5	112								
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
	Мармелад	30	0	0.025	23.3	88.8								
101	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			14.5	15.625	100.18	632.1	0.03	0.36	0.13	0.04	166.6	93.94	464.5	41.02
Сонник						30%								
15	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			84.30	102.74	406.76	2778.83	0.82	187.89	2.83	155.91	1158.87	854.76	1011.72	47.90

0.8 0.8 3.4 1.70%

3 день - Среда

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
176	Молоко гущёное	30	0.2	2.6	16.8	99								
58	Запеканка творожная	200	14.3	9.04	9.92	131.3	0.04	0.9	0.26	0.32	106	120.7	23.26	0.46
68	Какао напиток	200	1.3	1.4	14.4	100	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
65	Бутерброд с сыром и маслом сл.	84	10.4	14.3	25	259.6					7.2		4.3	0.35
			26	24.74	49.32	490.9	0.04	0.96	0.26	0.36	124.8	125.64	32.06	1.35
Второй завтрак														
90	Фрукт-груша	300	1.2	0	32.1	126	0.18	180	0.015	102	39	69		0.618
			1.20	0.00	32.10	126.00	0.18	180.00	0.02	102.00	39.00	69.00	0.00	0.62
Обед		24%												
	Суп с макаронными изделиями	250	2.8	1.3	2.1	119.5	0.12	9.63	0.009		129.5	196.83	65.28	1.56
	Оладьи из печени	100	21.5	15	4.6	237.5								
105	Овощи тушёные	200	4	4.6	23	145.4	0	2.35	0	74.5	520.5	335	0	12.53
677	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.02	0.8	0	0.6	41.14	292	22.96	1.53
102	Хлеб порционный (обед)	150	8.5	1.2	74.7	327	0.012							
			37.28	22.1	128.2	919.4	0.152	12.78	0.009	75.1	691.14	823.83	88.24	15.62
Полдник		32%												
130	Сок	200	0	0	20.2	47	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
59	Пирог с капустой	100	6.83	9.9	29.48	249.18								
			6.83	9.9	49.68	296.18	0.08	0	0	20	14	14	8	1.16
Ужин		11%												
17	Плов с курицей	200	11.6	10.2	27.2	303.6	3.64	0.03	2.43	0.69	6.45	22.86	62.02	0.63
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
100	Икра кабачковая	100	0.8	4	5	64								
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8								
101	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			25.08	19.7	92.16	696.2	3.67	0.39	2.56	0.73	49.05	116.8	288.52	40.67
Сонник		17.30%												
15\1	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
53	Вафли	30	1.08	9.12	19.4	159	0.1	0	83.52		15.4	54.16	20.9	0.79
			6.88	14.12	27.8	261	0.16	1.4	83.92	0.28	255.4	82.16	210.9	0.99
			103.27	90.56	379.26	2789.68	4.28	195.53	86.76	198.47	1173.39	1231.43	627.72	60.41

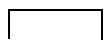
13 день - Суббота

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
176	Молоко сгущёное	30	0.2	2.6	16.8	99								
58	Запеканка творожная	200	14.3	9.04	9.92	131.3	0.6	0.22	0.5	0.9	188.7	33.54	175.38	0.56
68	Какао напиток	200	1.3	1.4	14.4	100	0.28	0.24	0.24	1.08	221.4	31.78	185.42	0.7
65	Бутерброд с сыром и маслом	84	10.4	14.3	25	259.6					7.2		4.3	0.35
											22		4.8	1
			26	24.74	49.32	490.9	0.88	0.46	0.74	1.98	439.3	65.32	369.9	2.61
Второй завтрак														
91	Фрукт-банан	300	4.5	0	67.2	214.5			0.015	102	39	69	0	0.618
			4.5	0	67.2	214.5	0	0	0.015	102	39	69	0	0.618
Обед		28%												
8	Суп гороховый	250	6	4.25	21.25	149.75	0.12	9.63	0.009		129.5	196.83	65.28	1.56
94	Жаркое по домашнему	200	10.2	10.9	19.6	243.7	1.3	2.35	0	74.5	520.5	335	0	12.53
	Свекла отварная с чесноком	100	1.7	7.1	8.5	103.5		8.75			4.5	16		0.71
677	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.02	0.8	0	0.6	41.14	292	22.96	0.68
102	Хлеб порционный (обед)	150	8.5	1.2	74.7	327	0.012							
			26.88	23.45	147.85	913.95	1.452	21.53	0.009	75.1	695.64	839.83	88.24	15.48
Полдник		33%												
130	Сок	200	0	0	20.2	47	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
56	Ватрушка с повидлом	100	15.72	16.35	49.66	430.95	0.08	0.05	79.21	20	14.48	50.46	13.49	0.82
			15.72	16.35	69.86	477.95	0.16	0.05	79.21	40	28.48	64.46	21.49	1.98
Ужин		7%												
30	Макароны отварные с овощами	200	7	9	42	270.6								
40	Рыба тушённая в сметанном соусе	100	15.3	8.1	69	172.8								
376п	Зразы мясные с картофелем	100	13.4	10	9.4	224.2	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8								
101	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			43.3	28	180.08	933.4	0.03	0.36	0.13	0.04	42.6	93.94	226.5	40.04
Сонник		29%												
15\1	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			122.2	97.54	522.71	3132.7	2.582	23.8	80.504	219.4	1485.02	1160.55	896.13	60.928

1.2 0.7 4.8 1.70%

14 день - Воскресенье

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
39	Каша "Дружба"	2006	10.2	26.4	223.2	200.84	0.12	1.13	0.5	0.9	188.7	33.54	175.38	0.56
67	Кофейный напиток	200	1.44	1.44	15.67	102	0.16	1	0	2	366.5	245	226	15.007
65	Бутерброд с маслом	60	3.9	7.8	25	179					7.2		4.3	0.35
			15.54	35.64	263.87	481.84	0.28	2.13	0.5	2.9	562.4	278.54	405.68	15.917
Второй завтрак														
92	Фрукт-апельсин	300	2.7	0	25.2	114	0	0	0	50.07	49.44	0	0	0.618
			2.7	0	25.2	114	0	0	0	50.07	49.44	0	0	0.618
Обед		27%												
9	Борщ с мясом	250	2.5	3.75	14.75	150.25	0.03	0.09	1.32	14.9	88.71	37.17	190.83	1.32
135	Ёжики в томатно- сметанном соусе	100	21.2	15.8	18.4	321								
20	Картофельное пюре	200	4.3	6.2	10.7	165.5					149			
	Икра кабачковая	100	0.8	4	5	64	0.02	7	0		41	37	15	0.7
677	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0.28	0.24	0.24	1.08	221.4	31.78	185.42	0.7
102	Хлеб порционный (обед)	150	8.5	1.2	74.7	327	357		0.13	0	31	89	222	39.5
			37.78	30.95	147.35	1117.75	357.33	7.33	1.69	15.98	531.11	194.95	613.25	42.22
Полдник		35%												
130	Сок	200	0	0	20.2	47	0.08	-	-	20	14	14	8	1.16
196	Пицца"Детская"	100	6.5	10.68	37.42	289.48								
			6.5	10.68	57.62	336.48	0.08	0	0	20	14	14	8	1.16
Ужин		11%												
24	Капуста тушёная с курицей	200	8	16.6	22.3	211.7	7	0.3	0.24	3.72	64.1	35.7	410.5	0.55
112	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1.4	11.3	9.4	147								
	Зефир	30	0.24	0	23.49	89.7		0	83.52		15.4			
660	Чай с сахаром	200			9.98	39.8	0	0.06	0	0.04	11.6	4.94	4.5	0.54
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8								
101	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	49.7	226	0.03	0.3	0.13	0	31	89	222	39.5
			22.02	33.4	115.15	777	7.03	0.66	83.89	3.76	122.1	129.64	637	40.59
Сонник		24%												
15\1	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			5.8	5	8.4	102	0.06	1.4	0.4	0.28	240	28	190	0.2
			90.34	115.67	317.59	2929.07	364.78	11.52	86.48	92.99	1519.05	645.13	1853.93	100.705
Итого за период			1362.29	1650.20	5627.93	38299.24	2103.40	1442.01	723.16	1956.76	18983.39	14733.16	17046.17	952.21
Среднее за период			97.31	117.87	402.00	2735.66	150.24	103.00	51.65	139.77	1355.96	1052.37	1217.58	68.02
			1	0.9	4									



Каша гречневая расс	250	23.25	5.5	110.75	598	0	2.35	0	74.5	520.5	335	0	12.53
---------------------	-----	-------	-----	--------	-----	---	------	---	------	-------	-----	---	-------

