Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1		22	76,8	4,8	1
311	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	62,27	0,28	122,98	141,9	35,17	0,78
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,24	14,6	121,66	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**20,57**	**18,94**	**66,5**	**568,66**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	-	-	0,32	0,15	4,5	-	-
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/20	8,3	7,2	10,7	149	0,01	32,8	0,02		50,9	43,8	23,3	1
437	Гуляш из говядины	50/50	13,75	13,37	3	187,5	0,02	0,33	-	0,41	7,58	128,5	17,46	1,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,4	5,8	48	276	29,4	64,2	11,6	1	0,1	-	14	-
639	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-		16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**37**	**27,46**	**138,84**	**852,25**								
	Полдник													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Вафли	68	3,3	18,1	43,7	280,7	0,03				5,4	28,5	4,1	0,4
	Шоколад	60	4,14	21,4	31,4	210	0,04		0,01		119,4	144,6	40,2	3
	Всего		**8,44**	**39,5**	**100,5**	**596**								
	Итого		66,01	85,9	305,84	2016,91								

Неделя: первая
День: вторник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	0,05	0,52	23,6	0,36	108,4	90,67	14,41	0,32
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
*338	Яблоко свежее	150	0,4	0,3	17,1	78	9	0,13	7,5	0,18	0,02	6,9	4,5	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**14,3**	**17,44**	**95,3**	**599,1**								
	Обед													
109	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	16,6	-		47	54	32,7	2
139	Суп картофельный с бобовымис птицей	200/20	4,9	4,5	17,9	167	0,2	9,2	0,01		28	30,1	1,9	96,4
449	Плов из птицы	200	21,6	11,8	37,8	350	0,1	1,6	-		23,2	53,6	3	256
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,2	-		6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**34**	**24,9**	**150,5**	**900**								
	Полдник													
	Чай с конфетами	200/41	3,01	15,2	24,2	239	0,01				2,2	34,8	4,4	0,62
	Печенье	77	5,8	7,5	57,3	321,1	0,06				22,3	69,3	15,4	1,62
	Всего		**8,81**	**22,7**	**81,5**	**560,1**								
	Итого		**57,11**	**65,04**	**327,3**	**2059,2**								

Неделя: первая
День: среда
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28	155,6	-	-	29,5	0,7	10	27,8	11,2	0,8
302	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	4,3	7	23,8	316,1	0,12	-	0,01		8	66,6	23,3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		16,07	16,54	85,6	696,7								
	Обед													
78	Икра морковная	50	2,2	3,8	7	64	30	32	23,65	0,66	0,03	6,4		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/20	2,3	12	16,8	156,8	1,29	13,2	0,01		14,6	19,2	0,9	51,5
487	Птица отварная	100	15,8	9	0,4	215	0,16	-	0,06		24	33,8	2,4	277,5
528	Соус красный основной	50	1,3	4,8	4,7	70	-	1,7	-	0,03	3,7	5,5	3,6	0,2
520	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	14,5	163,5	0,12	20	-		119	238	23	0,9
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	40	103,4	14,6	0,4	0,04	8	0,06	
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		29,6	36,1	114,8	883,6								
	Полдник													
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60					3,1	1,5	0,8	
	Пряники	59	3,3	2,95	45	213,6	0,05				6,49	29,5	5,31	0,47
	Шоколад	40	2,76	14,3	20,9	140	0,03		0,01		79,6	96,4	26,8	2
	Апельсин	239	2,15	0,48	19,3	95,6	0,09	143,4			81,2	55	31,1	0,72
	Всего		8,51	17,73	100,4	509,2								
	Итого		54,18	70,37	300,8	2089,5								

Неделя: первая
День: четверг
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1
311	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3,78	6,2	22,9	162,56	0,03	0,16	47,63	0,21	92,24	92,77	20,52	0,31
648	Кисель из концентрата	200	0,4	-	37,8	156	-	4,4	-		22	18	6	0,2
*338	груши свежие	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**13,48**	**14,84**	**113,7**	**659,46**								
	Обед													
**10	горошек зеленый консервированный	45	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	4,5	-	-	11,7	-	-	0,32
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3,8	5,5	8	156,8	0,05	24,1	-	0,15	28	16,3	0,6	24,8
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/40	17,9	8,1	3,7	159	1,47	0,85	13,05	1,47	19,64	121,9	27,08	0,68
511	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300	0,04	-	39	-	22,8	113,6	39	1,52
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-	-	16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	50	5,5	1,1	51,2	119	0,08	-	-		12,2		20,7	1,6
	Всего		**34,85**	**22,19**	**147,24**	**865,55**								
	Полдник													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Вафли	78	3,8	20,7	50,1	322	0,03				6,19	36,7	4,7	0,46
	Всего		**4,8**	**20,7**	**75,5**	**427,3**								
	Итого		**53,13**	**57,73**	**336,44**	**1952,31**								

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	23,02	16,63	29,51	361,6	0,06	0,47	98,6	0,55	235,4	274,3	34,01	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	22	76,8	4,8	1	0,03	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**35,12**	**26,47**	**76,91**	**687,6**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1,5	0,1	9,1	42	37	43	22	1,4	0,02	10		
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4,9	4,5	17,9	167	0,2	9,2	0,01		28	30,1	1,9	96,4
436	Жаркое по-домашнему	220	19,47	20,79	23,76	414,7	0,16	20,13	-	-	21,01	221,4	42,68	3,3
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Хлеб ржаной	50	5,5	1,1	51,2	119	0,08	-	-		12,2		20,7	1,6
	Всего		**32,37**	**26,49**	**127,36**	**848**								
	Полдник													
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160					0,3			
	Бутерброд с маслом	30/10	4,5	6	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,8	70,51	12,92	0,59
	Печенье	37	2,8	3,6	27,5	154,3	0,03				10,7	33,3	7,4	0,78
	Апельсин	272	2,44	0,54	21,96	108,8	0,1	163,2			92,4	62,6	42,2	0,82
	Всего		**11,14**	**11,64**	**98,06**	**550,1**								
	Итого		**78,63**	**64,6**	**302,33**	**2085,7**								

Неделя: первая
День: суббота
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4,3	7	23,8	316,1	0,12	-	0,01		8	66,6	23,3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**16,07**	**20,24**	**72,8**	**678,2**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	16,6	-		47	54	32,7	2
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3,8	5,5	8	156,8	0,05	24,1	-	0,15	28	16,3	0,6	24,8
287	Тефтели из говядины	100	6,78	7,53	8,58	129,1	0,05	0,38	-		21,5	0,04		0,62
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,55	4,35	36	207	22,05	48,15	8,7	0,75	0,07	-	10,5	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-		16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**23,83**	**25,98**	**138,98**	**839,9**								
	Полдник													
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
	Печенье	30	2,27	2,91	22,3	125,1	0,02				8,67	27	6	0,63
	Конфеты	83	5,31	28,7	45,6	450,9	0,02				4,15	65,6	8,3	1,16
	Мандарины	123	0,98	0,37	9,96	49,2	0,07	46,7			43	20,91	13,53	0,12
	Всего		**13,56**	**33,48**	**86,36**	**695,2**								
	Итого		**53,46**	**79,7**	**298,14**	**2213,3**								

Неделя: вторая
День: понедельник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	-	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
311	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	6,7	9,8	27,2	223	0,13	0,23	64,27	0,65	139,2	173	49,52	0,88
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95	11,5	-	5,6	0,44	0,02	5	-	
	Всего		**19,31**	**23,12**	**81**	**607,1**								
	Обед													
32	свекла вареная порционная	100	1,5	0,1	9,1	42	0,02	10			37	43	22	1,4
110	Борщ с капустой и картофелем с птицей	200/20	8,3	7,2	10,7	149	0,01	32,8	0,02	0,2	50,9	43,8	23,3	1
487	Птица отварная	80	12,6	7,2	0,3	172	0,13	-	0,05		19,2	27	1,9	222
528	Соус красный основной	50	1,3	4,8	4,7	70	-	1,7	-	-	7,7	5,5	3,6	0,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,55	4,35	36	207	0,07	-	10,5	-	22,05	48,15	8,7	0,75
638/3	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-	-	16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-	-	10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**34,55**	**24,65**	**134,2**	**855**								
	Полдник													
	Сок фруктовый	500	2,5		63,5	263,25	0,1	20	0,15		100	258,5	36,5	1
	Печенье	161	12,07	15,8	119,8	671,4	0,13				46,7	145	32,2	3,38
	Всего		**8,44**	**39,5**	**183,3**	**934,65**								
	Итого		**62,3**	**87,27**	**398,5**	**2396,75**								

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	23,02	16,63	29,51	361,6	0,06	0,47	98,6	0,55	235,4	274,3	34,01	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-	0,6	8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**35,12**	**26,47**	**76,91**	**687,6**								
	Обед													
78	Икра морковная	100	4,4	7,6	14	128	0,07	12,8			60	64	47,3	1,32
124	Щи из свежей капусты с птицей	200/20	3,8	5,5	8	156,8	0,05	24,1	-	0,15	28	16,3	0,6	24,8
449	Плов из птицы	200	21,6	11,8	37,8	350	0,1	1,6	-		23,2	53,6	3	256
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**35,7**	**25,9**	**131,2**	**849,1**								
	Полдник													
	Чай с конфетами	200/44	3,01	15,2	24,2	239	0,01				2,2	34,8	4,4	0,62
	Бутерброд с повидлом	30/22	2,4	3,8	28	155,6			29,2	0,7	10	27,8	11,2	0,8
	Вафли	5/3	2,57	14,1	34,06	218,8	0,02				42,08	17,53	3,19	0,31
	Яблоки св	175	0,46	0,35	19,95	91	10,5	0,15	8,75	0,21	0,02	8,05	5,25	0,31
	Шоколад	100	6,9	35,7	52,4	350	0,05		0,02		199	241	67	5
	Всего		**15,34**	**69,15**	**158,61**	**1054,4**								
	Итого		**86,16**	**121,52**	**366,72**	**2591,1**								

Неделя: вторая
День: среда
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1
311	Каша рисовая с маслом	200/5	3	8	31,6	245,3	0,03	-	0,02	0,27	3,2	51	16,5	0,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	56	-	-	-		0,3	-	-	-
*338	груши свежие	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95	11,5	-	5,6	0,44	0,02	5	-	
	Всего		**13,34**	**16,72**	**104,4**	**664,2**								
	Обед													
32	Свекла вареная порционная	100	1,5	0,1	9,1	42	0,02	10			37	43	22	1,4
139	Суп картофельный с бобовыми и с говядиной	200/20	4,9	4,5	17,9	167	0,2	9,2	0,01		28	30,1	1,9	96,4
437	Гуляш из говядины	100	14	6,6	4	180	0,17	-	-		21,6	91,2	16,8	18
520	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	14,5	163,5	0,12	20	-		119	238	23	0,9
648	Кисель из концентрата	200	0,4	-	37,8	156	-	4,4	-		22	18	6	0,2
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**27,8**	**17,7**	**129,3**	**817,5**								
	Полдник													
	Компот из апельсина	200	0,2		35,8	142		5,2			6,8		3,6	0,9
	Пряники	59	3,3	2,95	45	213,6	0,05				6,49	29,5	5,31	0,47
	Конфеты	60	3,84	20,7	32,9	326	0,01				3	47,4	6	3
	Мандарины	125	0,99	0,37	10,12	50	0,07	47,4			43,7	21,25	13,75	0,12
	Всего		**8,33**	**24,02**	**124,12**	**731,6**								
	Итого		**49,47**	**58,44**	**357,82**	**2213,3**								

Неделя: вторая
День: четверг
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1		22	76,8	4,8	1
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4,3	7	23,8	316,1	8	66,6	23,3	-	0,12	-	0,01	0,28
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	9,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95	11,5	-	5,6	0,44	0,02	5	-	
	Всего		**19,51**	**17,42**	**52,7**	**626,1**								
	Обед													
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	0,03	16,6	-		47	54	32,7	2
138	Суп картофельный с крупой, птицей	200/20	7,4	3,9	11,7	170	-	16	-		23,1	-	15,8	0,6
369	Рыба отварная	80	10,4	10,3	-	115,2	0,06	0,6	0,02		16,1	169	19,5	0,5
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	-	0,1	0,01		1,4	3,5	0,5	0,3
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,55	4,35	36	207	0,07	-	10,5	-	22,05	48,15	8,7	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-	-	16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-	-	10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**31,95**	**29,45**	**136**	**871,2**								
	Полдник													
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60					3,1	1,5	0,8	
	Бутерброд с маслом	30/10	4,5	6	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,8	70,51	12,92	0,59
	Апельсин	225	6,15	0,45	18,2	90	0,08	135			76,4	51,78	34,9	0,68
	Всего		**10,95**	**6,45**	**45,6**	**277**								
	Итого		**62,41**	**53,32**	**234,3**	**1774,3**								

Неделя: вторая
День: пятница
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,5	6	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,8	70,51	12,92	0,59
302	Каша манная с маслом	200/5	3,6	6,1	22,8	221	0,03	-	0,01		5,4	22,1	4,4	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,4	95	11,5	-	5,6	0,44	0,02	5	-	
	Всего		**16,04**	**17,42**	**87,9**	**633**								
	Обед													
78	Икра морковная	50	2,2	3,8	7	64	0,07	12,8			60	64	47,3	1,32
124	Щи из свежей капусты с говядиной	200/20	3,8	5,5	8	156,8	0,05	24,1	-	0,15	28	16,3	0,6	24,8
451	Котлета (говядина)	50	7,96	9,22	7,27	143,21	0,02	0,25	-	-	5,04	75,47	9,31	1,09
528	Соус красный основной	50	1,3	4,8	4,7	70	-	1,7	-	0,03	7,7	5,5	3,6	0,2
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	0,15	0,85	29,5	0,97	53	186	131	3,97
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	1,2	-	31,6	126	0,03	-	-		16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**28,46**	**30,12**	**133,17**	**867,01**								
	Полдник													
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160					0,3			
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,08	13			29	90	20	2,1
	Конфеты	58	3,71	20	31,8	315,1	0,01				2,9	45,8	5,8	2,9
	Вафли	71	3,44	18,9	45,6	293,1	0,02				56,4	23,5	4,27	0,41
	Всего		**16,05**	**50,2**	**187,2**	**1185,1**								
	Итого		**60,55**	**97,74**	**408,27**	**2685,11**								

Неделя: вторая
День: суббота
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда. Прием пищи	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28	155,6	-	-	29,5	0,7	10	27,8	11,2	0,8
302	Каша пшенная с маслом	200/5	4,3	7	23,8	316,1	0,12	-	0,01	0,28	8	66,6	23,3	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06		59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,6	73	0,01	3,8	-		8,6	-	3,5	0,33
	Всего		**16,07**	**16,54**	**85,6**	**696,7**								
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2,5	2,65	10,42	77,46	0,03	53,61	14	-	62,8	45,9	22,79	0,89
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/20	2,3	12	16,8	156,8	1,29	13,2	0,01		14,6	19,2	0,9	51,5
487	Птица отварная	100	15,8	9	0,4	215	0,32	-	0,12	13,25	50	437,5	62,5	6,25
520	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	14,5	163,5	0,12	20	-		119	238	23	0,9
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	4,9	1	46	109	0,07	-	-		10,8	-	18,4	1,4
	Всего		**28,6**	**30,15**	**113,52**	**827,06**								
	Полдник													
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
	Вафли	68	3,3	18,1	43,7	280,7	0,03				5,4	28,5	4,1	0,4
	Шоколад	100	6,9	35,7	32,4	350	0,05		0,02		199	241	67	5
	Всего		**15,2**	**55,3**	**104,6**	**700,7**								
	Итого		**59,87**	**101,99**	**303,72**	**2224,46**								