

Приложение №2 к примерному меню

01.09.2022г

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

День: День 1  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
267	Каша пшеничная 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	Сул 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 на горохе 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	Комлот 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	Бананы 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>0,13</b>	<b>3,31</b>	<b>466,27</b>	<b>379,54</b>	<b>132,77</b>	<b>13,82</b>				

День: День 2  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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	Свекольный	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	18,26	0,00	1,02	4,58				
512.1	Комлот 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  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	ЗАВТРАК																
313.1	Запеканка из творога на фруктозе	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	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	Орды солёные	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	Сул картофельный с бобовыми на куринном 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	Курца 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	Варушка 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>9,89</b>			

День: День 4  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	ЗАВТРАК																
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 картошкой и 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	0,05	0,29	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			
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>1466,12</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 7  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<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 порционными	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	Орुцця солёныя	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	1,94	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	Комлот 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 (1-й 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		
590	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>228,79</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 8  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<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) Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	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		
128.1	Сосиски отварные в соусе	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	Макаронные изделия отварные	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	Напиток из шиповника на фруктозе	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	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
511.1	Комлот 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	29,50	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>114,46</b>	<b>0,19</b>	<b>3,97</b>	<b>314,46</b>	<b>332,07</b>	<b>93,26</b>	<b>9,27</b>		

День: День 9  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
дн

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	Салата 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 куринном 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	Супле из суп 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	18,26	0,00	1,02	4,58		
512.1	Комлот из курати 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>															
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	0,42	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>488,15</b>	<b>205,97</b>	<b>13,00</b>		

День: День 10  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
дн

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
313.2	Запеканка из творога на фруктозе	150	17,22	11,40	24,06	265,12	0,08	0,45	0,08	0,51	163,23	219,20	25,40	0,71		
494	Чай с лимонном 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	62,29	51,06	20,52	1,02		
508	Комлот из смеси сухofруктов 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 плодofового или ягofиногofо 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 калустой 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>106,46</b>	<b>7,58</b>		

День: День 11  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
296	Мякродонные 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	8,06	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		
16	Мороковь 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	Шли из свежей капусты с картофелем на круинном 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	Шинцелли 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		
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	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		
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>		

День: День 12  
Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет  
в

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	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		
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
17	ОБЕД															
146,1	Свежая 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		
399	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62		
242	Оладьи из печени по-кундески	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16		
512,1	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92		
108	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	88,74	54,02	40,86	1,24		
109	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,81</b>	<b>27,33</b>	<b>147,87</b>	<b>1112,14</b>	<b>0,74</b>	<b>20,54</b>	<b>5,80</b>	<b>5,09</b>	<b>457,47</b>	<b>860,22</b>	<b>191,58</b>	<b>11,44</b>		

Среднее значение за период по завтракам		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Среднее значение за период по обедам		12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85
Среднее значение за период		23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
		42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,88	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24