

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					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		
256	Каша пшеничная рассыпчатая	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	Хлеб пшеничный	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 сахаром	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		
	ОБЕД															
107	Огурцы соленные	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	Сул 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	Комлот из смеси сухофруктов	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	Хлеб пшеничный	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		
	ПОЛДНИК															
494	Чай с лимоном	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		
550	Щапежка наливная	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,09	45,10	226,79	1501,02	0,78	23,95	0,23	3,77	622,32	753,92	244,50	12,86		

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					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		
302	Омлет 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		
494	Чай с лимоном	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		
	ОБЕД															
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,80	22,20	9,00	0,42		
128,1	Борщ с капустой и картофелем	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		
619	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	Хлеб пшеничный	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		
	ПОЛДНИК															
511,1	Комлот из замороженной ягоды	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	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,30	44,65	176,09	1260,05	0,53	174,46	0,19	3,97	314,46	332,07	93,26	9,27		

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Принем 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	Мg	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
260	Каша "Дружба" (на воде)	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		
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 с сахаром	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		
	ОБЕД															
17	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		
144,2	Суп картофельный с бобовыми	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	Судле 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	18,26	0,00	1,02	4,58		
512,1	Компот из фруктов	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	Хлеб пшеничный	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		
	ПОЛДНИК															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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		
541,1	Ватрушки с творожным фаршем	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,61	40,76	202,26	1376,12	0,96	21,46	0,44	3,84	621,94	488,15	205,97	13,00		

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Принем 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	Мg	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
275	Запеканка рисовая с яблоком	1/200	6,13	2,40	65,33	314,67	0,07	0,00	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33		
494	Чай с лимоном	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		
	ОБЕД															
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	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	Хлеб пшеничный	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		
	ПОЛДНИК															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 печенье с повидлом	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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,51	33,67	190,70	1228,02	0,58	51,32	0,13	1,83	340,18	467,11	106,46	7,58		

