



Сезон: **Весенний**  
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41											
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065								
2	Булгарборд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582											
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>25,82</b>	<b>16,86</b>	<b>71,05</b>	<b>539</b>	<b>40</b>	<b>0,27</b>	<b>12,82</b>	<b>0,01</b>	<b>61,1408</b>	<b>88,7138</b>	<b>87,7981</b>	<b>72,0294</b>	<b>4,0114</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0205</b>	<b>0,1479</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>25,82</b>	<b>16,86</b>	<b>71,05</b>	<b>539</b>	<b>40</b>	<b>0,27</b>	<b>12,82</b>	<b>0,01</b>	<b>61,1408</b>	<b>88,7138</b>	<b>87,7981</b>	<b>72,0294</b>	<b>4,0114</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0205</b>	<b>0,1479</b>								



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73											
171	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
377	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
447	Тертелли мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>23,23</b>	<b>18</b>	<b>80,04</b>	<b>575</b>	<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>3,6</b>		<b>07,6198</b>	<b>81,3674</b>	<b>98,2294</b>	<b>42,4081</b>	<b>8,1829</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,0374</b>	<b>0,0473</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>23,23</b>	<b>18</b>	<b>80,04</b>	<b>575</b>	<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>3,6</b>		<b>07,6198</b>	<b>81,3674</b>	<b>98,2294</b>	<b>42,4081</b>	<b>8,1829</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,0374</b>	<b>0,0473</b>								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433											
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008								
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582											
291	Плов из курицы	250	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 3	31,6364	49,9964	265,727 8	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353								
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>62,1335</b>	<b>53,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>55,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>								
<b>Всего в День</b>			<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>62,1335</b>	<b>53,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>55,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>								



№ реч.	Прём пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Хлеб ржаной	/7						0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	20	2	0,35	8,42	45		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
304	Рис отварной	30	2,4	0,42	10,1	54		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763											
	Соус сметанный с томатом	150	3,6	5,11	35,15	201		0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014								
	Шницель рыбный натуральный	30	0,52	1,34	1,95	22			0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051								
230		90	10,72	8,47	3,18	132																				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>542</b>	<b>19,37</b>	<b>15,71</b>	<b>74</b>	<b>516</b>	<b>36</b>	<b>0,15</b>	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>	<b>63,8935</b>	<b>58,656</b>	<b>66,2135</b>	<b>28,4762</b>	<b>3,5145</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0375</b>	<b>0,0145</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>19,37</b>	<b>15,71</b>	<b>74</b>	<b>516</b>	<b>36</b>	<b>0,15</b>	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>	<b>63,8935</b>	<b>58,656</b>	<b>66,2135</b>	<b>28,4762</b>	<b>3,5145</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0375</b>	<b>0,0145</b>								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Каша жидкая молочная (пшеница)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014								
	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		1															
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,81</b>	<b>21,1</b>	<b>113,3</b>	<b>744</b>	<b>110</b>	<b>0,36</b>	<b>1,71</b>		<b>25,3541</b>	<b>10,5732</b>	<b>05,5501</b>	<b>451,129</b>	<b>3,9474</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0165</b>	<b>0,0051</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>24,81</b>	<b>21,1</b>	<b>113,3</b>	<b>744</b>	<b>110</b>	<b>0,36</b>	<b>1,71</b>		<b>25,3541</b>	<b>10,5732</b>	<b>05,5501</b>	<b>451,129</b>	<b>3,9474</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0165</b>	<b>0,0051</b>								

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141								
	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171		0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419								
	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		0,04	1,39		231,147	23,8638	23,0132	111,782	1,0746	0,0051		0,083								
	Бутерброд с сыром (Батон)	35	4,21	2,99	11,6	90			0,11		5	92,4		46,98												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>26,52</b>	<b>16,34</b>	<b>75,26</b>	<b>554</b>		<b>0,28</b>	<b>13,26</b>	<b>0,01</b>	<b>18,6077</b>	<b>93,6972</b>	<b>98,1029</b>	<b>87,0257</b>	<b>7,0825</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0371</b>	<b>0,1471</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>26,52</b>	<b>16,34</b>	<b>75,26</b>	<b>554</b>		<b>0,28</b>	<b>13,26</b>	<b>0,01</b>	<b>18,6077</b>	<b>93,6972</b>	<b>98,1029</b>	<b>87,0257</b>	<b>7,0825</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0371</b>	<b>0,1471</b>								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02								
	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 1	142,983 8	33,9754	230,472	0,8623	0,0091	0,002	0,065								
	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 5	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,51</b>	<b>28,8</b>	<b>87,98</b>	<b>714</b>	<b>111,36</b>	<b>0,28</b>	<b>1,16</b>	<b>0,44</b>	<b>99,1296</b>	<b>58,4182</b>	<b>96,2429</b>	<b>559,671</b>	<b>3,7078</b>	<b>0,0204</b>	<b>0,0566</b>	<b>0,1124</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>25,51</b>	<b>28,8</b>	<b>87,98</b>	<b>714</b>	<b>111,36</b>	<b>0,28</b>	<b>1,16</b>	<b>0,44</b>	<b>99,1296</b>	<b>58,4182</b>	<b>96,2429</b>	<b>559,671</b>	<b>3,7078</b>	<b>0,0204</b>	<b>0,0566</b>	<b>0,1124</b>								
	<b>Итого</b>		<b>246,39</b>	<b>202,79</b>	<b>824,09</b>	<b>6110</b>	<b>4272,88</b>	<b>2,71</b>	<b>121,09</b>	<b>0,68</b>	<b>29,2801</b>	<b>77,8628</b>	<b>60,6603</b>	<b>84,3558</b>	<b>51,0486</b>	<b>0,0919</b>	<b>0,3416</b>	<b>0,802</b>								
	<b>Среднее за период</b>		<b>24,64</b>	<b>20,28</b>	<b>82,41</b>	<b>611</b>	<b>427,29</b>	<b>0,27</b>	<b>12,11</b>	<b>0,07</b>	<b>682,928</b>	<b>97,7863</b>	<b>96,066</b>	<b>98,4356</b>	<b>5,1049</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0342</b>	<b>0,0802</b>								
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>0,01</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>1100</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>								
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,13</b>	<b>29,87</b>	<b>53,95</b>																					