

День:	День 3													
Сезон:	осенне-зимний													
Возраст:	7-11 лет													

№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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
	ОБЕД		19,12	13,53	52,94	407,08	0,09	0,71	0,09	0,57	250,96	276,93	34,90	1,07
107	Огурцы соленые	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	Суп картофельный с бобовыми на курином 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	Курица 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
	ПОЛДНИК		22,21	16,37	98,99	633,30	0,47	89,28	0,06	0,65	132,71	197,30	91,05	7,44

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	Ватрушка с	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

	сыром на фруктозе													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,86	37,75	192,55	1306,21	0,63	150,46	0,23	2,57	557,86	610,73	151,05	9,69
День:	День 4													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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
	ОБЕД		13,31	14,82	66,20	480,90	0,18	2,72	0,10	0,76	273,50	226,40	37,00	1,23
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 картофелем 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	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

	сухофруктов на фруктозе													
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
	ПОЛДНИК		18,73	18,66	97,08	695,12	0,26	26,77	0,08	0,86	137,24	177,74	72,19	5,58
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,09	39,48	213,86	1456,12	0,53	109,49	0,24	3,01	451,94	473,10	138,82	7,52
День:	День 5													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные 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
	ОБЕД		8,43	12,00	52,76	351,87	0,09	0,24	0,03	0,03	134,54	50,87	9,06	1,59
16	Морковь 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
134.1	Рассольник ленинградский на курином	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10	19,68	0,78

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
	ОБЕД		11,03	11,00	59,46	443,40	0,26	2,84	0,06	0,54	290,70	333,00	70,60	2,21
107	Огурцы соленые	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
146.1	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
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,48	35,14	153,24	1253,61	0,71	86,85	0,06	1,59	388,81	451,20	109,74	8,04
			23,57	23,57	93,12	802,11	0,48	84,01	0,00	0,54	99,31	98,70	35,24	6,04
День:	День 7													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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
	ОБЕД		13,29	15,66	35,60	336,04	0,23	10,83	0,18	0,42	133,65	154,57	20,23	2,74
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
128.1	Борщ с капустой картофелем вегетарианский со сметаной	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
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
	ПОЛДНИК		19,91	24,78	99,17	704,63	0,26	89,15	0,00	2,36	139,36	107,16	47,47	5,68
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
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	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													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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
	ОБЕД		14,73	11,96	84,82	356,70	0,14	1,32	0,08	0,20	144,50	143,40	31,60	1,43
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
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином	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

	бульоне													
408	Суфле 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 кураги 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
	ПОЛДНИК		29,36	19,58	103,18	704,16	0,72	18,22	0,30	2,71	191,89	243,56	130,21	11,04
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
	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													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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

категори я:														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные 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
	ОБЕД		8,43	12,00	52,76	351,87	0,09	0,24	0,03	0,03	134,54	50,87	9,06	1,59
16	Морковь 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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином 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	Шницели куриные, 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
	ПОЛДНИК		25,80	12,86	109,48	644,93	0,39	95,72	0,02	4,16	266,13	297,93	116,17	6,32
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" нафруктозе	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,65	33,92	223,25	1353,65	0,67	176,15	0,07	5,30	467,17	423,31	164,56	9,42
День:	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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
	ОБЕД		11,03	11,00	59,46	443,40	0,26	2,84	0,06	0,54	290,70	333,00	70,60	2,21
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
146.1	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
399	Оладьи из печени по-кунцевски	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
242	Каша перловая	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

