

Проект 10-ти дневного меню диетического питания (лактазная недостаточность)

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М	Биточки мясные (конина) с соусом томатным, 90/20	110	17,80	8,60	12,76	204,84	0,15	4,68	200	2,6	21,69	199,14	32,55	3,52
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,12	0,22		1,04	2,18	11,5	155,27	104,07	3,49
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		690	27,98	14,84	88,40	611,25	0,44	11,58	201,54	5,35	62,17	404,29	159,76	11,31
Обед														
74/М	Икра овощная	60	1,4	2,18	6,21	51,04	0,05	20,9	241,23	1,09	23,83	33,43	17,03	0,64
88/М	Щи из капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,69	3,86	8,94	85,7	0,15	30,65	206,4	1,06	38,08	61,67	22,72	0,9
291/М	Плов с отварной птицей	240	26,62	22,88	40,69	476,1	1,15	5,6	808	2,06	36,93	295,88	64,17	2,44
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	37,25	29,75	102,91	832,69	1,49	57,69	1255,63	5,91	139,24	496,79	146,8	6,6
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1740	74,47	54,47	258,14	1837,15	2,15	69,51	1468,07	13,28	455,21	1098,36	383,12	21,04

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	15,01	10,12	3,47	169,55	0,11	4,72		3,2	8,57	159,91	21,16	2,82
202/М	Макароны отварные	150	6,27	4,74	40,19	228,62	0,1			2,62	11,93	49,9	9,19	0,92
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		620	24,45	15,78	83,90	584,58	0,31	19,82	8	6,51	56,68	260,65	58,15	8,49
Обед														
52/М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
103/М	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,17	4,98	16,63	128,29	0,18	13,4	165,8	1,58	14,66	67,09	21,21	0,93
295/М	Котлеты из курицы с соусом томатным, 90/20	110	14,1	13,68	11,15	224,90	0,64	5,1	226	1,84	24,36	137,85	26,07	1,50
128/М	Картофельное пюре	150	3,1	2,6	25,27	137,19	0,19	31	17,99	0,19	17,46	90,68	35,76	1,41
342/М/ССЖ	Кисель из вишни, 180/10	180	0,18	0,04	18,46	75,86	0,01	3,15		0,06	11,27	12,46	5,46	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		770	27,40	25,13	106,88	766,82	1,15	58,3	410,93	5,04	108,08	418,9	129,78	6,96
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	9,34	10,00	75,64	435	0,22	4	0,18	3,96	117	120,82	51,8	4,64
Итого за день		1 690	61,19	50,91	266,42	1786,4	1,68	82,12	419,11	15,51	281,76	800,37	239,73	20,09

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
279/М	Тефтели мясные (конина) с соусом томатным, 90/30	120	17,64	8,64	9,43	191,38	0,13	7,16	300	2,40	24,32	209,31	34,50	3,48
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,12	0,22		1,04	2,18	11,5	155,27	104,07	3,49
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		530	27,75	14,74	66,82	517,79	0,43	13,06	316,54	5,04	56,8	419,06	160,01	8,68
Обед														
59/М	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	6,57	30,78	0,03	3,75	900,75	0,21	14,61	26,4	18,45	0,65
82/М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,21	6,56	9,76	115,3	0,18	16	167,6	1,94	29,42	62,71	21,36	1,06
289/М	Рагу из овощей с курицей	240	21,14	18,14	27,59	359,06	0,98	44,1	320,29	1,99	53,31	239,18	56,73	2,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	31,15	25,73	87,78	711,66	1,32	67,45	1390,44	5,16	121,9	418,35	128,48	7,39
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 580	68,14	50,35	221,43	1622,66	1,97	80,75	1717,88	12,22	432,5	1034,69	365,05	19,2

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62/М	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	3,05	8,79	66,17	0,03	2,75	1100	1,54	15	30,31	20,9	0,4
210/М	Омлет натуральный	150	15,24	14,8	0,84	197,39	0,08		312	1,16	67,1	230,65	14,47	3,01
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		600	19,92	18,72	55,45	473,47	0,2	10,35	1415,5	3,82	125,08	328	70,97	8,51
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32	0,04	7,05	184,97	2,3	18,51	31,85	14,54	0,6
96/М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/20	110	23,34	12,19	2,38	207,9	0,1	2,95	217,78	0,97	20,20	221,77	29,97	1,15
202/М	Макароны отварные	150	6,27	4,74	40,19	228,62	0,1			2,62	11,93	49,9	9,19	0,92
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		770	39,89	26,80	108,64	833,7	0,57	23,89	569,01	8,66	107,35	479,54	118,93	6,2
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0	11	45		0,1	1		5	8	4	0,9
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388	0,20	0,1	0,68	3,76	108	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1 670	68,35	54,10	230,61	1684,47	0,98	34,38	1985,08	15,70	339,80	922,48	238,1	17,39

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	23,54	13,55	36,38	368	0,08	6,76	86,54	0,59	218,45	292,23	40,64	0,96
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Завтрак		530	26,77	14,48	77,53	558,51	0,18	15,66	92,04	1,39	263,43	350,11	72,78	3,06
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	3,1	2,95	43,91	0,02	22,1	201,44	1,41	26,84	20,67	11,55	0,37
102/М	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне (конина)	200	6,84	4,9	15,42	133,98	0,21	9,3	161,52	1,93	25,32	90,96	29,95	2
269/М	Котлеты мясные (конина) с соусом томатным, 90/30	120	15,5	8,06	15,43	200,94	0,14	6,2	300	2,7	25,63	180,43	34,2	3,23
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,12	0,22		1,04	2,18	11,5	155,27	104,07	3,49
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	35,04	22,69	107,35	781,47	0,72	41,2	665,8	9,2	113,85	537,39	211,68	12,07
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 610	71,05	47,05	251,71	1733,19	1,12	57,1	768,74	12,61	631,08	1084,78	361,02	18,26

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М	Биточки мясные (конина) с соусом томатным, 90/30	120	18,03	9,62	13,89	219,67	0,15	6,33	300	3,1	25,35	206,25	36,18	3,64
202/М	Макаронны отварные	150	6,27	4,74	40,19	228,62	0,1			2,62	11,93	49,9	9,19	0,92
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		500	26,87	14,68	79,62	564,2	0,3	6,43	300,5	6,07	49,46	290,49	59,67	6,01
Обед														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
71/М	Поджаренная из кукурузы консервированной	30	0,66	0,42	3,39	19,2	0,01	0,51			0,6	12,3	3,3	0,07
82/М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,21	6,56	9,76	115,3	0,18	16	167,6	1,94	29,42	62,71	21,36	1,06
290/М	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,66	4,12	28,4	2,53	15,35	125,31	17,46	1,14
172/М	Рис отварной	150	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04			0,22	8	81,75	27,22	0,57
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	28,76	24,90	101,59	747,56	1,05	26,33	211	5,75	84,83	392,17	109,02	5,33
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388,41	0,2	0,1	0,68	3,76	108,28	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1 550	64,17	49,40	247,70	1700,17	1,55	32,86	512,18	15,58	242,57	797,72	216,89	14,03

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	15,01	10,12	3,47	169,55	0,11	4,72		3,2	8,57	159,91	21,16	2,82
128/М	Картофельное пюре	150	3,1	2,6	25,27	137,19	0,19	31	17,99	0,19	17,46	90,68	35,76	1,41
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		620	21,34	13,65	69,19	495,53	0,4	53,62	25,99	4,09	65,01	302,97	85,56	9,03
Обед														
54/М	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	4,1	6,99	67,79	0,01	5,5	1,55	1,83	18	19,08	10,19	0,9
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,49	84,89	29,47	1,75
294/М	Шницель куриный с соусом томатным, 90/20	110	14,72	14	12,81	237,32	0,66	4,29	226,8	1,90	23,2	140,6	26,93	1,56
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,12	0,22		1,04	2,18	11,5	155,27	104,07	3,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		770	34,04	28,72	111,98	845,78	1,32	19,73	394,91	8,69	119,63	505,68	213,54	10,32
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0	11	45		0,1	1		5	8	4	0,9
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,2	0,2	0,24	10,9	2,02	253,80	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 690	64,62	52,25	248,00	1734,52	1,94	73,59	431,8	14,8	438,44	1005,93	375,66	22,48

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	150	23,54	13,55	36,38	368	0,08	6,76	86,54	0,59	218,45	292,23	40,64	0,96
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		630	27,21	14,11	83,57	584,65	0,15	40,86	111,55	1,29	246,43	341,08	63,45	5,3
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32	0,04	7,05	184,97	2,3	18,51	31,85	14,54	0,6
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,6	4,65	7,19	86	0,06	24,55	161,92	0,61	27,78	58,37	19,02	1
268/М	Биточки мясные (конина) с соусом томатным, 90/30	120	18,03	9,62	13,89	219,67	0,15	6,33	300	3,1	25,35	206,25	36,18	3,64
202/М	Макароны отварные	150	6,27	4,74	40,19	228,62	0,1			2,62	11,93	49,9	9,19	0,92
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	34,10	25,05	110,77	814,13	0,48	41,53	648,69	9,61	108,13	436,43	110,87	9,14
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388,41	0,2	0,1	0,68	3,76	108,28	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1710	69,85	48,98	260,83	1787,19	0,83	82,49	760,92	14,66	462,84	892,57	222,52	17,13

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
295/М	Котлеты из курицы с соусом томатным, 90/20	110	14,1	13,68	11,15	224,90	0,64	5,1	226	1,84	24,36	137,85	26,07	1,50
172/М	Рис отварной	150	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04			0,22	8	81,75	27,22	0,57
350/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/11	200	0,19	0,05	20,45	84,02	0,01	3,45		0,07	12,44	13,83	5,98	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		520	21,35	14,63	88,00	571,24	0,77	11,5	241	2,58	57,7	278,13	75,47	3,03
Обед														
62/М	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	3,05	8,79	66,17	0,03	2,75	1100	1,54	15	30,31	20,9	0,4
82/М	Борщ из капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,54	4,61	9,76	95,6	0,06	15,8	161,6	1,89	28,66	60,96	20,95	1,26
259/М	Жаркое по-домашнему (конина)	240	27,01	15,67	26,5	362,56	0,34	33,95	304,32	4,67	33,08	347,02	69,47	5,84
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	36,42	24,15	87,29	723,29	0,56	55,2	1565,92	9,1	102,2	529,79	144,7	9,78
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1570	67,01	48,66	242,12	1687,74	1,55	66,94	1817,82	13,7	413,7	1005,2	296,73	15,94

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
251/М	Поджарка мясная (конина)	90	21,12	11,47	3,06	206,17	0,14	5,56		3,18	16,23	231,46	29,02	3,99
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,12	0,22		1,04	2,18	11,5	155,27	104,07	3,49
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79			0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		620	30,90	17,96	73,95	591,08	0,44	15,96	4,54	6,36	71,21	446,61	166,23	12,43
Обед														
46/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	5,29	4,21	68,5	0,02	14,76	200,9	2,28	19,69	24,1	10,99	0,33
103/М	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,17	4,98	16,63	128,29	0,18	13,4	165,8	1,58	14,66	67,09	21,21	0,93
229/М	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,08	7,63	2,21	122,44	0,09	2,89	346,7	3,39	35,37	176,52	45,5	0,77
128/М	Картофельное пюре	150	3,1	2,6	25,27	137,19	0,19	31	17,99	0,19	17,46	90,68	35,76	1,41
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	24,96	21,33	95,39	676,27	0,62	62,59	731,39	9,14	127,58	464,2	156,34	6,06
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	9,34	10,00	75,64	435	0,22	4	0,18	3,96	117	120,82	51,8	4,64
Итого за день		1 670	65,20	49,29	244,98	1702,35	1,28	82,55	736,11	19,46	315,79	1031,63	374,37	23,13