

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Овчаренко Т.Ю.



Примерное десятидневное меню.

День: 1 первый

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша вязкая молочная с маслом	205	16,5	9,12	51,52	325	0,14	0	0,19	3,42	168	153,75	1,9	0,6
3	Хлеб пшеничный с маслом слив.	40	4,9	11,55	17,1	193	0,014	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
	Обед													
96	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	200	3,7	8,2	13,35	134,9	0	14,1	0	0	195	207,5	40,5	0,35
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	104,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	12	0	0,18
286	Тефтели мясные, соус	90	11,78	13,5	14,9	224		1,13	0	0	168,4	141,4	28,4	0,22
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
202	Макаронные изделия	150	7,3	8,5	34,44	271,64	0,2	0	0	0	64	46	24	0,68
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
228	Печенье сахарное	30	3,8	2,37	26,5	213,33	0,09	0	0,11	3,5	39	72	20	1,1
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	28	66	0	0	0	0	22	0	0	0,7
	Ужин													
310	Пюре из картофеля	180	5,2	6,2	18,8	161,3	0	21,75	0	0	154	82,5	33	0,2
230	Рыба (минтай) припущенная	90	9,8	6,01	3,18	52,5	0,05	0,96	0,14	1,2	48	89	32,2	0,42
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	28,4	352,6	0,2	0,09	0	0,78	65,2	1,86	29,8	1,1
332	Кисель	180	0	0	11,14	59,6	0	0	0	0	66	14	6	0,04
	Вечерний чай													
493	выпечка	50	3,5	6,76	63	427,1	0,146	0,008	0	0	23,68	0	0	0,976
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
	ИТОГО		89,5	93,46	434,22	3025,13	1,882	74,248	0,44	9,214	1252,58	914,32	260,16	8,886

День: 2 второй

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи,	Масса порции гр.,мл.	Пищевые			Энергети-	Витамины (мг)				Минеральные			
	наименование блюда		вещества			ческая					вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	B 1-2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром на молоке	205	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	0	0	20,7	173,75	7,9	0,3
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	116	0	4,8	0,12
298	Напиток кофейный с молоком	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	155	0	0	0,8
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	5,91	75,25	102,5	0,05	10,29	0	0	84,9	293,32	26,25	0,35
349	Компот из шиповника	180	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	16,4	12	0	0,18
271	котлета детская	90	5,4	7,2	9,6	124,8	0,21	8,97	1,02	0	41,1	133,7	65,7	2,03
309	макароны отварные с маслом	150	3,6	3,2	19,1	119,6								
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,4	69,6	26,4	0,14
	Полдник													
338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	28	106,1	0	2,3
377	Чай каркаде	180	4,51	1,14	6,71	57,33	0,23	3,67	0,02	0,01	172,55	185,54	99,08	11,42
	Ужин													
291	Рис отварной с запеченой курицей	230	20,32	23,25	34,6	471,25	0,08	1,26	0	60	76,38	279,21	59,38	1,4
45	салат из капусты с зелен. горошком	60	0,7	2,3	4,9	43,1	0,06	15,42	0	5,4	37,58	32,88	17,79	0,84
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	65,2	1,86	19,8	1,1
382	Напиток освежающий	180	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
	ИТОГО		90,718	95,24	445,84	2917,21	3,079	83,61	1,05	66,604	1170,71	1402,67	354,26	23,18

День: 3 третий

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамины (мг)				Минеральные			
реп.	наименование	порции	вещества			ческая					вещества (мг)			
	блюда	гр.,мл.	(г)			ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша молочная рисовая	205	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0	0,4	5,9	67	21,8	0,8
3	Батон с повидлом или джемом	60	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	156	0	4,8	0,12
298	Чай с молоком	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	225	0	0	0,962
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	0,3	2,9	61,9	129,96	40,01	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	26,4	3,6	0	0,18
323	Гуляш из курицы	90	20,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	0	0,2	180,12	182,75	19,88	1,1
304	рис отварной	150	3,5	9,36	16,8	247,8	0,27	6,27	0,1	2,1	120,16	32,1	0,27	0,47
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,4	89,6	16,5	0,16
	Полдник													
493	вафли	40	5,176	6,56	54,648	298,4	0,136	0,8	0,11	0	43,68	1,1	0	0,976
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	38	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Ужин													
259	Жаркое по-домашнему(говядина)	230	20,5	10,21	8,49	205	1,2	4,36	0,01	0,01	97,074	310	77,7	1,25
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	198	0,012	0,09	0	0,104	28,4	69,6	26,4	0,16
23	салат(огурец свежий с репчатым луком)	60	0,8	0,1	2,8	25	0,06	15,42	0	5,4	37,58	32,88	17,79	0,84
377	Чай каркаде	180	4,51	1,14	6,71	57,33	0,23	3,67	0,02	0,01	172,55	185,54	99,08	11,42
	Вечерний чай													
493	выпечка	60	3,5	6,76	63	427,1	0,146	0,008	0	0	23,68	0	0	0,976
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	38	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		90,724	88,18	383,918	2876,21	3,563	81,248	0,54	11,438	1313,344	1128,84	337,39	21,754

День: 4 четвёртый

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом ,сыром	40/10/10	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	116	0	3,8	0,12
382	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,1	132	110,1	13	0,56
168	Каша вязкая молочная с маслом	205	11,5	8,12	51,52	325	0,14	0	0,05	3,42	29,6	49,54	1,9	0,6
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) , с гренками	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,21	58,08	97,78	25,3	0,03
340	Напиток освежающий	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,16
278	Тефтели с соусом	110	8,4	12,3	12,5	193,4	0,1	0,15	0,32	22,3	76,75	176,2	12,25	1,5
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,1	5,28	32,79	203	0,15	0	0	20	22,2	157,2	78,1	1,2
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	28,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
228	Печенье сахарное	30	3,8	2,37	26,5	213,33	0,09	0	0,11	3,5	39	72	20	1,1
463	Кисломолочный (йогурт)	100	5,1	4,92	2,73	68	1,8	0,7	0,2	0	42,2	0	3,8	0
	Ужин													
265	Плов из говядины	200	20,4	10,5	44,7	422	0,08	0	0	60	47,5	249,13	34,4	1
480	Хлеб пшеничный	80	12,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	65,2	1,86	17,8	1,2
54-83	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,04	23,1	122	9,8	27	8,3	10	0,36
377	Кисель	180	3,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	122,5	195,04	79,08	13,2
23	Салат из свежей моркови	60	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	5,4	94,5	42,88	17,79	0,84
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	32	0	0	0,4
	ИТОГО		111,07	107,92	418,38	3304,37	4,102	91,45	122,7	125,834	1023,83	1257,94	356,78	23,37

День: 5 пятый

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	155,2	0,03	0,91	1,2	0	262,52	247,9	24,14	0,51
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	206	0	4,8	0,12
298	Напиток кофейный с молоком	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	225	0	0	0,962
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем (к/б)	200	1,75	4,89	8,49	94,75	0,06	18,46	0	0,3	143,33	147,53	22,25	0,8
349	Напиток каркаде	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	10,08	0,02	0,02	6,4	3,6	0	0,18
255/332	печень говяжья по-строгановски	90	13,6	10,5	3,8	164,1	0,1	0,02	0	0	22,42	0	8	0,8
202	Макаронные изделия	150	7,3	8,5	34,44	271,64	0,2	0	0	0	64	46	24	0,68
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	38,2	99,6	26,4	0,16
	Полдник													
493	вафли	40	5,176	6,56	54,648	298,4	0,136	0,8	0,11	0	43,68	1,1	0	0,976
388	напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	21,8	89,6	0,02	4	0,11	0	44	0	0	2,8
	Ужин													
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	14	12	133	19	1,98
54-5г	каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	40,6	249,5	0,1	0	27	0,02	26	190	23	1,07
23	Салат из свежей моркови	60	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	5,4	94,5	42,88	17,79	0,84
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	442,6	0,1	1,9	0	0,78	23,8	1,86	19,8	1,2
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Вечерний чай													
186	крекель сахарный	80	7,44	7,56	47,78	288,89	0,04	0,2			24,36	0	0	0,87
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		91,684	104,46	419,948	3090,21	2,215	94,45	48,84	20,814	1332,71	938,18	202,34	15,188

День: 6 шестой

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1-2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша молочная кукурузная	205	11,5	8,12	51,52	325	0,14	0	0	3,42	19,6	153,75	1,9	1,6
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,15
504	Кофета шоколадная	20	0,12	15,6	0,2	98,2	0	0,08	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	180	2,418	2,15	28,84	199,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	Обед													
96	Рассольник ленинградский на к/б	200	2,7	7,2	13,35	123,9	0	14,1	0	0	54	0	40,5	1,35
290	Птица тушеная	90	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	20,68	1,53	0,2	90,13	172,75	39,88	2,21
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,3
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
58	Гречка отварная с соусом	150	11,5	8,12	51,52	325	0,14	0	1,2	3,42	89,6	79,54	22,9	2,6
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	79,6	26,4	0,16
	Полдник													
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,3	57,5	49	0,06	10	0,1	0,1	134	68	8	1,5
382	Напиток освежающий	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,1	152	90	34	1,56
	Ужин													
321	овощное рагу с говядиной	230	1,88	1,93	5,9	46,31	0,06	22,2	0,17	0,15	46,62	31,15	15,35	0,59
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0	0,09	0,012	0,104	18,4	99,2	26,4	0,16
69	Винегрет с растительным маслом	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0	34,2	0	0	53,2	94,97	30,75	1,85
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
	ИТОГО		94,138	104,65	454,22	2943,49	1,769	140,26	3,02	7,808	1009,85	897,27	264,04	16,932

День:7 седьмой

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сбалансированная категория: дети 6-11 лет														
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	205	4,52	4,07	36,46	297	0,08	0	0	0	10,7	38,6	7,9	0,47
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	27,1	293	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
298	Какао напиток	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой (перловкой) и сайрой	200	1,98	2,74	24,58	190,75	0,1	10,2	0	0,1	83,25	82,55	25	0,89
265	Макаронные изделия с котлетой мясной	230	19,4	15,5	44,7	401	0,24	7,6	0,04	0,02	36	186,1	34	1
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
349	Напиток каркаде	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	10,08	0,02	0,02	6,4	3,6	0	0,18
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	88,6	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
493	батончик	30	5,176	6,56	24,64	298,4	0,136	0,008	0	0	33,68	0	0	0,976
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Ужин													
202	Картофельное пюре	150	7,3	5,56	44,34	261,74	0,1	0	0	0	82,42	0	0	0,98
290	Птица тушеная (бедро)	90	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	20,68	1,53	0,2	90,13	172,75	39,88	2,21
54-83	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,04	23,1	122	9,8	27	8,3	10	0,36
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	10,5	59,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	55,2	1,86	19,8	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	34,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
	Вечерний чай													
186	Булочка домашняя	60	7,44	7,56	47,78	288,89	0	0,02	0,14		44,6	0	0	0,97
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,5
	ИТОГО		98,794	102,27	471,72	3408,16	2,135	109,388	123,73	11,234	891,88	591,67	180,94	11,998

День: 8 восьмой

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи,	Масса порции гр.,мл.	Пищевые			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
	наименование		вещества	Б	Ж						У	вещества	Ca	P
	блюда		(г)				(ккал)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный с крупой	200	7,46	6,85	21,35	177	0,14	1,14	0,2	0	301,1	207,08	58,08	1,41
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	206	0	4,8	0,12
298	Чай с сахаром	180	4,51	1,14	7,71	57,33	0,23	3,67	0,01	0,01	22	185,54	99,08	8,7
504	мармелад	40	2,42	10,01	37,4	250,25	0	0,08	0	0	0	0	0	0
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем (к/б)	200	1,81	4,91	25,25	102,5	0,05	20,29	0	0	184,93	293,53	36,25	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
265	Плов из говядины	150	3,09	4,07	26,98	197	1,03	0		20	5,9	157	21,8	0,47
15	нарезка овощная	30	1,56	11,15	4,49	139,96	1,02	34,95	0	0,19	84,5	24,71	13,16	0,44
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,3	57,5	66	0,06	10	0,1	0,1	12	28	8	2,3
349	Напиток каркаде	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	10,08	0,02	0,02	6,4	3,6	0	0,18
	ужин													
168	Овощное рагу с курицей	230	3,92	4,9	28,74	126,24	0,6	33,5	0,2	20	93,98	167	21,8	1,14
480	Хлеб пшеничный	80	13,9	9,5	49,8	342,6	0,1	0,09	0	0,78	55,2	1,86	19,8	1,2
23	Салат из свежей моркови	60	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	5,4	94,5	42,88	17,79	0,84
382	Напиток освежающий	180	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		72,02	84,09	461,49	2776,58	4,362	136,78	0,54	46,724	1319,31	1274,4	340,96	19,69

День: 9 девятый

Сезон: Летний

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1-2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
212	яйцо варен	40	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	0	0,2	15,17	34,65	25,97	3,91
168	Каша вязкая молочная с маслом	205	16,5	9,12	51,52	325	0,14	0	0,19	3,42	168	153,75	1,9	0,6
298	Какао напиток	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
480	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) , с гренками	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,21	58,08	97,78	25,3	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
58	Макаронные изделия отварные	150	6,88	8,48	44,28	280,76	0,1	5	0,00	1,4	38,82	8,07	0,18	1,2
271	котлета детская	90	5,4	7,2	9,6	124,8	0,21	8,97	1,02	0	41,1	133,7	65,7	2,03
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
228	Печенье	40	3,7	1,37	36,55	203,33	0,08	0	0	3,5	29	1,9	20	2,1
298	Чай с сахаром	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	Ужин													
265	Плов из говядины	180	3,09	4,07	26,98	197	1,03	0		20	5,9	157	21,8	0,47
54-5з	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,06	11,5	64,4	9,3	17	18	10	0,47
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
	Вечерний чай													
186	Выпечка (булочка)	60	7,44	7,56	47,78	288,89	0,14	0,02			24,36	0	0	0,87
298	Чай с сахаром	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
	ИТОГО		94,384	82,75	460,31	2989,44	2,797	38,26	65,61	38,382	840,43	820,85	250,05	15,406

День: 10 десятый

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

N реп.	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
	наименование	порции	вещества				В 1-2	C	A	E	вещества (мг)			
	блюда	гр.,мл.	(г)								Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша молочная рисовая	205	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	20	5,9	67	21,8	0,47
3	Бутерброд с сливочным маслом	50	4,9	11,55	17,1	193	0	0,09	0	0	106	0	4,8	0,12
298	Чай с молоком	180	2,418	2,15	18,84	99,67	0,207	1,4	0	0	125	0	0	0,962
504	Кофета шоколадная	20	0,12	15,6	0,2	98,2	0	0,08	0	0	0	0	0	0
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	0,3	2,9	61,9	129,96	40,01	1,1
349	Напиток из каркаде	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
291	Гречневая каша на гарнир с курицей	280	25,38	21,25	44,61	597,2	0,08	1,26	60	60	56,38	249,13	59,38	2,74
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Полдник													
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,3	57,5	66	0,06	10	0,1	0,1	12	28	8	2,3
382	Напиток освежающий	180	3,52	3,72	25,49	245,2	1,04	1,3	0,01	0,1	222	90	14	0,46
	Ужин													
145	Картофель тушёный с луком	150	3,2	5,2	22,88	154,3	14,18	21,75	1,53	1,4	18	8,07	33	1,2
230	Рыба припущенная с овощами (минтай)	100	7,65	1,01	3,18	280	0,05	0,96	3,75	3,75	12,88	84,25	10	0,54
45	Салат из свеклы с репчатым луком с маслом	60	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0,19	44,67	24,71	13,16	0,54
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
480	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,6	38,64	188	0,012	0,09	0	0,104	18,4	69,6	26,4	0,16
	Вечерний чай													
151	десерт	30	16,4	9,2	52,8	396	0	0	0	0	0	0	0	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО		89,258	86,03	435,26	3087,17	15,851	85,39	85,69	88,668	719,93	823,92	256,95	12,232