т/к	Неделя : вторая День : 12 Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Суббота													
	Завтрак													
395	Вареники с картофелем П/П	130	14,41	13,38	15,3	181,4		0,13	11,2	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
389	Компот из свежих (замороженых) ягод	200	0,41	0,48	32,13	136,4		0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		590												
	Итого за прием пищи		24,624	25,16	79,684	587,50	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96		0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135		0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	205	14,02	10,69	14,38	200,67		0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35		0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8		0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		965												
	Итого за прием пищи		24,81	28,088	107,213	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
393	Блинчики со сливочным маслом	100	7,59	5,54	10,1	160,1		0,14	8,73	85	112,4	17,8	15,2	0,099
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	36,6	136,4		0,04		20	40	143,3	20	1,211
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	17,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Итого за прием пищи	500	8,32	6,01	64,35	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,754	59,258	251,25	ККАЛ. За день	% за день	0,9	45	525	825	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							

т/к	Неделя : вторая День : 12 Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Суббота													
	Завтрак													
395	Вареники с картофелем П/П	190	15,11	11,06	23,316	234,94		0,15	13,7	74,17	80,24	44,61	13,07	1,594
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
389	Компот из свежих (замороженых) ягод	200	0,41	0,48	32,13	136,4		0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	680	26,637	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96		0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135		0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	220	16,29	13,8	20,5	253,56		0,06	1,88	168,5	241,75	200,52	14,83	1
310	Картофель отварной	200	4	5	26,02	149,6		0,2	10,29	146,5	24	32,33	24,31	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8		0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	1060	29,14	32,2	134,05	952	35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
393	Блинчики со сливочным маслом	150	10,993	13,33	11,2	215,6		0,17	10,23	115	127,4	32,8	22,7	0,999
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4		0,04		20	40	143,3	20	1,211
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Итого за прием пищи	550	11,723	13,8	57,45	408	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	69	287,25	ККАЛ. За день	% за день	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
						2040	75,0%							