т/к	Неделя : вторая	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 8	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Возрастная категория : 7 - 11 лет													
	Вторник													
	Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	20	0,09		12,8	52,26			7,12		3,435	2,44	1,24	0,9865
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500												
	Итого за прием пищи		29,18	27,8	88,33	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94		0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	80	6,7	14,03	12,7	132,47		0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,249
316	Овощи припущеные с маслом	150	3,08	2,26	19,13	109,73		0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	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
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
		940												
	Итого за прием пищи		21,02	26,4	96,83	822,5	35,00%	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,2
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,34		0,14	4,05	105	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24	0	32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3		0,02	2,71		25,58	8,67	9,9	1,542
	Итого за прием пищи	360	6,81	5,05	65,89	352,5	15%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,01	59,25	251,05	ККАЛ. За день	% за ден	0,9	45	525	824,999	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							

	Неделя : вторая	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 8	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Возрастная категория : 12 - 18 лет													
	Вторник													
	Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	40	0,125		14,32	105,8			9,62	50	24,535	12,34	3,64	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
		550												
	Итого за прием пищи		30,528	27,96	97,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
	Обед													
49	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский	250	4,129	5,71	14,58	90,68		0,023	1,22		105,673	75,44	10,5	0,3264
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	9,719	16,68	19,31	160,4		0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75
315	Овощи припущеные с маслом	190	5,319	5,38	20,52	128,2		0,21	1,353	314,696	60,51	59,95	18,7	0,7836
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
	Итого за прием пищи	1080	30,157	35,98	122,46	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,44		0,14	4,05	135	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24		32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	120	0,045	0,045	12,5	133,7	15,00%	0,05	4,21		40,58	23,67	17,4	2,442
	Итого за прием пищи	380	6,815	5,055	66,89	408,00		0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	68,995	287,25	ККАЛ. За день	% за ден	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5035
						2340,00	75,00%							

т/к	Неделя : вторая		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 8	Масса												
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник													
	Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	20	0,09		12,8	52,26			7,12		3,435	2,44	1,24	0,9865
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500												
	Итого за прием пищи		29,18	27,8	88,33	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94		0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	80	6,7	14,03	12,7	132,47		0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,249
316	Овощи припущеные с маслом	150	3,08	2,26	19,13	109,73		0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	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
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
		940												
	Итого за прием пищи		21,02	26,4	96,83	822,5	35,00%	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,2
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,34		0,14	4,05	105	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24	0	32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3		0,02	2,71		25,58	8,67	9,9	1,542
	Итого за прием пищи	360	6,81	5,05	65,89	352,5	15%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,01	59,25	251,05	ККАЛ. За день	% за ден	0,9	45	525	824,999	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							

	Неделя : вторая		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 8	Масса												
	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник													
	Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	40	0,125		14,32	105,8			9,62	50	24,535	12,34	3,64	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
		550												
	Итого за прием пищи		30,528	27,96	97,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
	Обед													
49	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский	250	4,129	5,71	14,58	90,68		0,023	1,22		105,673	75,44	10,5	0,3264
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	9,719	16,68	19,31	160,4		0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75
315	Овощи припущеные с маслом	190	5,319	5,38	20,52	128,2		0,21	1,353	314,696	60,51	59,95	18,7	0,7836
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
	Итого за прием пищи	1080	30,157	35,98	122,46	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,44		0,14	4,05	135	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24		32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	120	0,045	0,045	12,5	133,7	15,00%	0,05	4,21		40,58	23,67	17,4	2,442
	Итого за прием пищи	380	6,815	5,055	66,89	408,00		0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	68,995	287,25	ККАЛ. За день	% за ден	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5035
						2340,00	75,00%							