

Т/К	Неделя : первая День : 3 Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(ретинол/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога	150	15,47	24,4	30,15	311,29	0,1425	4,03	162,37	151,29	151,25	23,95	0,74	
пр	Молоко стученое	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04	
376	Чай с фруктом	200	0,13	0,07	13,65	56,02	0,06	0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,0875	10,5		13,8	52,2	19,8	0,66	
338	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45				33,91	11,85	9,65	1,07	
	Итого за прием пищи	350	21,5	26,51	92,22	587,50	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
20	Салат из свеко-огурцов	100	0,53	5,87	1,44	51,71	0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38	
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2	0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2	
229	Рыба тушеная с овощами в томате	205	10,07	9,88	10,25	316,14	0,118	7,25	126,21	158,94	118,51	15,1	0,71	
312	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	19,13	109,73	0,16	2,07		90,61	76,95	20,45	0,56	
344	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	112	0,01			16,2	7,2	18,78	0,89	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
пр	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого за прием пищи	965	23,02	23,99	100,16	822,5	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
410	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	100	13,07	8,59	35,02	254,9	0,17	4,2	105	158,6	160,6	33,9	1,64	
369	сок фруктовый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603	
	Итого за прием пищи	300	13,23	8,75	58,9	352,5	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8003	
	Итого за день		57,75	59,25	251,28	1762,50	0,9	45	525	825	825	187,5	9,0003	
	Неделя : первая День : 3 Возрастная категория : 12 - 18 лет													
223	Запеканка из творога	180	21,627	30,85	33,995	364,85	0,1725	6,53	212,37	174,69	179,85	29,65	2,02	
пр	Молоко стученое	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04	
376	Чай с фруктом	200	0,13	0,07	13,65	56		0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
пр	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	56,6	26,6	0,88	
338	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45	0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07	
	Итого за прием пищи	580	28,97	32,92	104,12	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
20	Салат из свеко-огурцов	100	0,53	5,87	1,44	51,71	0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38	
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2	0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2	
229	Рыба тушеная с овощами в томате	220	10,07	9,88	10,25	316,34	0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71	
312	Картоф. пюре	180	3,7	8,82	22,96	169,67	0,19	10,75	188,79	118,71	82,05	29,65	1,93	
344	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	112	0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,36	0,56	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
пр	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за прием пищи	1060	25,55	28,3	118,7	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3	
410	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	150	12,82	7,62	40,55	310,4	0,2	5,7	135	173,6	175,6	41,4	2,54	
369	сок фруктовый	200	0,16	0,16	23,86	97,6	0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603	
	Итого за прием пищи	350	12,98	7,78	64,41	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7003	
	Итого за день		67,5	69	287,23	2040,00	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5003	