т/к	Неделя : вторая													
	День : 8	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Среда													
	Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	10,635	13,26	5,59	162,6		0,14	12,15	64,17	62,92	37,1	3,36	0,31
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
376	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0.5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пи	620	24,039	27,23	67,044	587,50	25,00%	0,3	15	175	275,01	275	62,5	3
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92		0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52		0,00761	1,84	112	122,51	85,56	20,48	0,116
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	13,99	14,81	28,95	315,44		0,1853	7,66	94	126,2	141,9	18,15	0,464
344	Компот из свежих ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9		0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
пр	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пи	800	28,86	27,9	111,61	822,5	35,00%	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
338	Яблоко	150	0,44	0,36	14,491	51,3		0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71
389	сок ягодный	200	0,35	0,07	27,76	140,7		0,096	4,92		17,04	7	4,98	0,19
463	Пирожок с морковным фаршем	75	4,06	3,69	30,34	160,5		0,064	0,06	105	147,88	150,5	24,74	0,9
	Итого за прием пищи		4,85	4,12	72,591	352,5	15,00%	0,181	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день	425	57,749	59,25	251,245	ККАЛ. За день	% за день	0,90	45	525	825,01	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							
	Неделя : вторая													
	День : 8	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Среда													
	Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	195	7,783	8,87	26,246	216,14		0,16	14,65	114,17	84,01	47	5,76	1,48
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
376	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
пр	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	685	22,5	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92		0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	240	6,31	7,93	15,79	162,27		0,011	2,6	146	128,38	87,67	22,5	0,8
259	Жаркое по домашнему из говядины	210	14,47	15,92	34,56	358,83		0,212	10,4	130	140,18	144,89	25,33	1,15
344	Компот из свеж.ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9		0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
пр	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			19,3	63,6	15	1,86
пр	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	910	31,5	32,2	134,05	952	35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
338	Яблоко	150	0,44	0,36	14,491	51,3		0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71
389	сок ягодный	200	0,35	0,07	27,76	140,7		0,096	4,92		17,04	7	4,98	0,19
463	Пирожок с морковным фаршем	100	12,71	13,37	15,199	216		0,092	1,56	135	162,88	165,5	32,24	1,8
	Итого за прием пищи	450	13,5	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
						2040,00	75,00%							