

Т/к	Неделя : первая День : 5 Возрастная категория : 7 - 11 лет Питница	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(ретинол/сут)	Са	Р	Mg	Fe
215/97	Завтрак	170	14,75	14,7	11,89	179,24	0,125	12,06	42,98	39,53	60,8	7,2	0,64
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	35,83	35,83	0,005	0,07	26	88	50	3,5	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	155,2	155,2	0,03	1,47	18,67	32	4	1,4	0,1
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06		13,8	52,2	19,8	0,66	0,66
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	100,00	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2
640													
	Итого за прием пищи		30,41	25,82	73,24	587,17	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обеда												
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12	0,045	7,43	42,98	43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115	0,055	0,8	17,023	56,55	10,5	0,28	0,28
261/330	Печень тушенная в соусе	90	9,1	2,6	23,96	145,4	0,105	10,97	227,97	237,99	193,14	27,7	0,95
302	Каша гречневая рассыпч.	150	1,39	4,1	46,84	231,86	0,145			60,09	42,79	21,5	0,81
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
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
900													
	Итого за прием пищи		21,4	18,38	156,84	822,7	0,42	21	244,993	365	365	87,5	4,2
	Полдник												
410	Ватрушка с творогом	120	12,04	8,27	20,89	279,8	0,17	0,49	105	157,27	162,87	34,83	1,27
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53
320													
	Итого за прием пищи		12,44	8,54	21,16	352,6	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		64,25	52,74	251,24	1762,5	0,9	45	524,993	825,00	825	187,5	9
	Неделя : первая День : 5 Возрастная категория : 12 - 18 лет Питница												
	Завтрак												
215/97	Омлет с зелен.горошком	180	15,627	17,03	17,4	197,28	0,15	14,49	66,98	40,8	61,4	9,4	1,82
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9	71,66	71,66	0,01	0,14	52	110,13	68	7	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	18,67	32	4	1,4	0,1
пр	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	100,00	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2
	Итого за прием пищи		34,92	31,26	86,8	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обеда												
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12	0,045	7,43	42,98	43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115	0,055	0,8	17,023	56,55	10,5	0,28	0,28
261/330	Печень тушенная в соусе	100	11,45	4,73	24,16	158,98	0,12	14,47	297,977	248,67	199,83	30,2	2,07
302	Каша гречневая рассыпч.	180	1,97	4,9	47,8	278,22	0,16			77,51	43,2	28,2	1,06
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
пр	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	61,6	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		26,24	21,63	172,71	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник												
410	Ватрушка с творогом	150	12,04	8,49	13,89	280,7	0,2	1,99	135	172,27	177,87	42,33	2,17
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53
350			13,06	9,39	27,74	408,00	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		74,22	62,28	287,25	2040,0	1,05	52,5	675	900	900,00	225	13,5