т/к	Неделя : вторая День : 10 Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг) B1	C	A(рет.экв/сут)	МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Четверг													
	Завтрак													
353	Фрикадельки из говядины	90	6,51	10,83	0,6	65,78				75	12,81	25,62	4,9	0,0084
311	Картофель в молоке	150	6,37	7,75	28,25	190,36		0,19	12,55		70,02	22,08	6,97	0,0475
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,03		100	22	76,8	4,8	1
388	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пищ	**530**	**25,5**	**26,35**	**82,48**	**591,24**	**25,00%**	**0,3**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3,0059**
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01		0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8		0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227
287	Голубцы ленивые	130	7,23	11,45	26,36	186,3		0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	26,84	215,03		0,053			14,6	65,63	16,66	0,9696
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8		0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12
	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
	Итого за прием пищ	890	**26,14**	**24,84**	**129,98**	**818,66**	**35,00%**	**0,42**	**21**	**245**	**385**	**385**	**87,5**	**4,2**
	Полдник													
	Четверг													
457	Пирожок с мясом и луком	100	5,78	7,96	18,9	214,2		0,177	8,271	105	145,42	154,74	34,69	1,28
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4		0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51
	Итого за прием пищ	**300**	**6,13**	**8,06**	**38,79**	**352,6**	**15,00%**	**0,18**	**9**	**105**	**165**	**165**	**37,5**	**1,79**
	Итого за день		**57,77**	**59,25**	**251,25**	**ККАЛ. За день**	**% за день**	**0,9**	**45**	**525**	**825**	**825,00**	**187,5**	**8,9959**
						1762,500	**75,00%**							

т/к	Неделя : вторая День : 10 Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг) B1	C	A(рет.экв/сут)	МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
353	Фрикадельки из говядины	100	6,81	14,09	3,87	101,08				125	19,2	28,6	6,6	0,32
311	Картофель в молоке	180	6,49	9	30,2	204,86		0,21	15,05		84,73	29	7,67	0,9
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,03		100	22	76,8	4,8	1
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4
	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	600	**27,233**	**31,02**	**95,75**	**680**	**25,00%**	**0,35**	**17,5**	**225**	**300**	**300**	**75**	**4,5**
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01		0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8		0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227
287	Голубцы ленивые	150	7,23	11,45	26,36	186,3		0,037	0,603	315	281,11	128,2	15,72	1,4
302	Каша гречневая рассыпч.	180	11,76	7,14	28,04	279,01		0,083	3,5		42,69	70,73	25,86	2,3396
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8		0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12
	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	970	**30,24**	**27,45**	**145,89**	**952**	**35,00%**	**0,49**	**24,5**	**315**	**419,99**	**420**	**105**	**6,3**
	Полдник													
457	Пирожок с мясом и луком	100	9,677	10,43	25,72	269,6		0,207	9,771	135	160,43	169,74	42,19	2,19
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4		0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51
	Итого за прием пищи	**300**	**10,027**	**10,53**	**45,61**	**408**	**15,00%**	**0,21**	**10,5**	**135**	**180,01**	**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	**75,00%**							