

Т/к	Неделя : первая День : - 3	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
				Белки	Жиры		Углевод	В1	С	А(рет.экс/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
222	Завтрак Пудинг из творога Молоко стученое	150	15,47	24,4	30,15	311,29	0,1425	4,03	162,37	151,29	161,25	23,95	0,74			
376		Чай с джемом Хлеб пшеничный Яблоко	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04		
			200	0,13	0,07	13,65	56,02	0,06	0,27		12,6	3,9	2,3	0,49		
			60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,0875	10,5		13,8	52,2	19,8	0,66		
		100	0,54	0,54	13,23	44,45			33,91	11,85	9,65	1,07				
		530	21,5	26,51	92,22	587,50	0,3	15	175	275	62,5	3				
Итого за прием пищи																
20	Обед Салат из свеж.огурцов 119 Суп гороховый 267 Шницель натур.рублен.из свинины	80	0,53	5,87	1,44	51,71	0,024	10,96		22,92	5,49	0,38				
312		Картофельное пюре Коллот из яблок и сливы Хлеб ржано - пшеничный Хлеб пшеничный	200	5,4	2,67	12,42	94,2	0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2		
			80	10,07	9,88	10,25	316,14	0,16	7,25	126,21	159,94	118,51	15,1	0,71		
			150	3,08	4,83	19,13	109,73	0,01	2,07		90,61	76,95	20,45	0,56		
344		200	0,12	0,1	11,2	112	0,04	0,04		16,2	7,2	18,78	0,89			
		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,02			9,2	42,4	10	1,24			
		20	1,58	0,2	9,66	46,76				4,6	17,4	6,6	0,22			
		770	23,02	23,99	100,16	822,5	0,42	21	245	385	87,5	4,2				
Итого за прием пищи																
410	Полдник 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			
350		Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603		
			200	13,23	8,75	58,9	352,5	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8003		
		300	57,75	59,25	251,28	ККАЛ. За День 1762,50	0,9	45	525	825	825	187,5	9,0003			
Итого за день																
Неделя : первая День : - 3																
Возрастная категория : 12 - 18 лет																
	Завтрак Пудинг из творога запеченый Молоко стученое	180	21,627	30,65	33,995	364,85	0,1725	6,53	212,37	174,69	179,85	29,65	2,02			
376		Чай с джемом Хлеб пшеничный Яблоко	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04		
			200	0,13	0,07	13,65	56	0,08	0,27		12,6	3,9	2,3	0,49		
			80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,0875	10,5		15,4	58,6	26,6	0,88		
		100	0,54	0,54	13,23	44,45			33,91	11,85	9,65	1,07				
		580	28,97	32,92	104,12	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5			
Итого за прием пищи																
20	Обед Суп из свеж.огурцов 119 Суп гороховый 267 Шницель натур.рублен.из свинины	80	0,53	5,87	1,44	51,71	0,024	10,96		22,92	5,49	0,38				
312		Картоф.пюре Компот из яблок и сливы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200	5,4	2,67	12,42	94,2	0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2		
			80	10,07	9,88	10,25	316,34	0,18	10,75	126,21	158,94	118,51	15,1	0,71		
			180	3,7	8,82	22,96	169,67	0,01	2,07	188,79	118,71	82,05	29,65	1,93		
344		200	0,12	0,1	27,5	112	0,07	0,07		16,2	7,2	18,78	0,89			
		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,03			13,8	63,6	15	1,86			
		30	2,37	0,3	14,49	70,14				6,9	26,1	9,9	0,33			
		830	25,55	28,3	118,7	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3			
Итого за прием пищи																
410	Полдник 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			
350		Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603		
			350	12,98	7,78	64,43	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7003		
Итого за прием пищи																
		Итого за День	67,5	69	287,25	ККАЛ. За день 2040,00	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5003			