т/к	Неделя : вторая День : 9 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
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием п	610	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 свеж.слив	200	0,47	0,13	29,99	102,9		0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
	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 п	750	28,86	27,9	111,61	822,5	35,00%	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
	Яблоко	120	0,44	0,36	14,491	51,3		0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71
356	Кисель из апельсинов	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	395	57,749	59,25	251,245	ККАЛ. За день 1762,50	% за день 75,00%	0,90	45	525	825,01	825	187,5	9

	Неделя : вторая День : 9 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
	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 сгущен	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
	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
342	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
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	840	31,5	32,2	134,05	952	35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
	Яблоко	120	0,44	0,36	14,491	51,3		0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71
356	Кисель из апельсинов	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	420	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