| т/к | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | День 9 | 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 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Фрикадельки из птицы | 90 | 6,51 | 10,83 | 0,6 | 65,78 | | | | 75 | 12,81 | 25,62 | 4,9 | 0,0084 |
| 312 | Картофельное пюре | 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 |
| 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 пищи | 540 | 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 |
| 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 пищи | 940 | 26,14 | - 24,84 | 129,98 | 818,66 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/457 | 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 |
| 389 | сок ягодный | 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 | 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% | | | | | | | |

| | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | День 9 | 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 |
| | четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Фрикадельки из птицы | 100 | 6,81 | 14,09 | 3,87 | 101,08 | | | | 125 | 19,2 | 28,6 | 6,6 | 0,32 |
| 312 | Картофельное пюре | 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 |
| 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 | 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 |
| пр | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 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 | 1040 | 30,24 | 27,45 | 145,89 | 952 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 419,99 | 420 | 105 | 6,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 406/457 | 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 |
| 389 | сок ягодный | 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% | | | | | | | |