

Т/к	Исходные данные		Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные соли (мг)			
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	Пол: женщина		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Аскорбиновый	Са	Р	Мg	Fe
	Полдник													
232	Завтрак		150	12,83	11,81	14,23	202,7	0,1045	10,64	102,7	283,5	127,27	28,89	1,73
304	Рыба запеченная в смет. соусе		150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,1355			38,27	91,23	11,01	0,33
71	Рис отварной		30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33	74,3	10,33	10,2	4,7	0,11
376	Огурец свеж.		200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
пр	Чай с сахаром		60	3,84	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб пшеничный													
	Итого за прием пищи		580	20,85	17,78	90,8	587,43	0,3	15	175	275	275	62,5	3
67	Обед													
102	Винегрет овощной		100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14	105	57,44	35	11,53	0,088
295	Суп картофельный с фасолью		250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22	65,11	65,11	67,65	17,77	0,073
314	Котлета рубленная из птицы		90	10,45	13,97	16,5	177,81	0,05	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071
389	Картофель жареный из отварного		150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054
пр	Соус яблочный		200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2
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	5,6	0,22
338	Фрукты		150	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02	6		25,58	8,67	9,9	0,285
	Итого за прием пищи		1060	26,16	30,43	115,99	822,47	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
406/457	Полдник													
355	Пирожок с мясом и луком		100	9,34	10,39	23,31	197,4	0,16	7,42	105	118,23	144,51	35,16	1,71
	Хлеб из кураги		200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
	Итого за прием пищи		300	10,24	10,99	44,47	352,6	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		1940	57,25	59,25	251,26	1762,500	0,5	45	525	825	825	187,5	9,001
	Итого за день							% на день						
								75,00%						
	Завтрак													
232	Рыба запеченная в смет. соусе		160	12,93	11,81	14,23	202,7	0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73
304	Рис отварной		200	4,007	10,48	48,88	257,21	0,156			59,67	101,13	13,41	1,5
71	Огурец свеж.		30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33	74,3	10,33	10,2	4,7	0,11
376	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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		670	22,5	23	111,06	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
67	Обед													
102	Винегрет овощной		100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14	105	57,44	35	11,53	0,088
295	Суп картофельный с фасолью		250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22	65,11	65,11	67,65	17,77	0,073
314	Котлета рубленная из птицы		100	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071
389	Картофель жареный из отварного		160	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	179,36	153,37	137,66	13,8	0,054
пр	Соус яблочный		200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2
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
338	Фрукты		250	0,12	0,066	16,7	227,15	0,14	9,5		11,12	38,15	30,63	1,712
	Итого за прием пищи		1120	26,35	24,436	127,89	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
406/457	Полдник													
355	Пирожок с мясом и луком		150	17,75	20,904	26,14	252,8	0,19	8,92	135	133,23	159,51	42,66	2,61
	Хлеб из кураги		200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
	Итого за прием пищи		350	18,65	21,504	48,3	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день			67,5	69	287,25	2040	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
								% на день						
								75,00%						