

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204/2017	Макароны отварные с сыром	175/5/20	13,5	15,9	34,1	333,5	0,07	0,14	72,0	1,07	106	122,4	32,1	1,51
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,6	21,3	134,5	0,05	1,60	24,0		152,9	117,9	18,0	0,55
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	440	20,3	27,1	73,5	618,5	0,2	1,7	136	1,7	268,5	267,5	63,4	2,7
Обед														
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	0,02	2,94		0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	4,5	11,9	95,8	0,04	8,24		1,92	35,50	42,6	20,20	0,95
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	21,0	52,8	504,6	0,07	1,3	60,5	5,11	56,90	251,3	59,90	2,80
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,05			0,27	10,50	47,4	14,10	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	12,0	56,2	0,03			0,33	4,80	18,1	6,87	0,41
	итого за обед	800	32,7	26,5	108,6	803,2	0,2	16,5	60,5	7,9	131,9	391,4	117,5	8,4
	Итого за день:	1240	53,0	53,5	182,0	1421,7	0,4	18,2	196,5	9,6	400,4	658,9	180,9	11,1

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/2017	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	17,6	14,8	49,0	399,6	0,09	1,20	65,35	0,56	257,3	263,7	40,40	1,01
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерские изделия (печенье)	2/25	3,4	6,8	24,8	173,7					9,66	30,0	6,66	0,73
	итого за завтрак	435	21,2	21,6	88,8	634,2	0,1	1,2	65,4	0,6	278,1	296,5	48,5	2,0
Обед														
71/2017	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	10,5		0,42	8,40	15,6	12,00	0,54
101/2017	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	9,7	64,6	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
295/2017	Котлета из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,00	2,61	35,21	106	17,70	0,97
312/2017	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,14	18,2	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,05			0,27	10,50	47,4	14,10	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	12,0	56,2	0,03			0,33	4,80	18,1	6,87	0,41
	итого за обед	750	23,3	22,4	96,4	680,2	0,4	36,5	52,5	5,3	149,7	342,0	114,1	5,5
	Итого за день:	1185	44,4	44,0	185,2	1314,5	0,5	37,7	117,9	5,9	427,8	638,5	162,6	7,5