

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: с 6 лет до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	5,6	6,6	40,7	245,0	0,06	0,96	54,8	0,23	130,7	157,4	36,46	0,60
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,5		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,5	4,4		53,8	0,005	0,10	39,0	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
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	487	11,8	18,7	74,0	510,7	0,1	3,9	133,8	0,9	286,5	264,1	57,4	1,8
Обед														
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
278/2017	Тефтели из говядины (1 вар.)	90	12,6	11,1	15,4	212,0	0,08	1,08	50,88	0,83	41,93	132,6	27,50	1,31
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,00	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
321/2017	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	0,04	25,7		2,60	83,17	60,21	30,98	1,21
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	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
338/2017	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины или др.)	160	2,4	0,8	33,6	151,6	0,07	16,0		0,64	12,80	44,8	67,20	0,96
	итого за обед	900	24,6	22,9	130,7	827,4	0,4	51,5	62,9	6,0	198,6	367,4	184,7	7,1
	Итого за день:	1387	36,4	41,6	204,6	1338,1	0,5	55,4	196,7	6,9	485,1	631,4	242,1	8,9

Неделя: первая

День: 4

Возрастная категория: с 6 лет до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
268/2017	Котлета из говядины	90	14,0	10,4	14,1	206,1	0,09	0,1	25,9	3,28	39,4	149,7	28,9	1,4
203/2017	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,00	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
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
	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	535	22,8	18,4	77,5	566,3	0,2	1,4	67,9	4,8	78,4	225,0	60,3	3,3
Обед														
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	0,02	2,94		0,06	10,2	18,0	8,40	0,30
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,6	5,2	11,7	99,8	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
229/2017	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	13,7	6,9	5,3	138,3	0,1	5,2	8,15	3,53	54,70	227,1	67,90	1,19
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142,3	0,15	21,0		1,56	14,64	79,70	29,33	1,15
648/2004	Кисель фруктовый с вит "С" 0,5	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	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	22,8	17,1	93,3	617,6	0,4	36,8	8,2	6,8	131,9	438,4	161,1	5,3
	Итого за день:	1335	45,5	35,4	170,8	1183,9	0,6	38,1	76,1	11,6	210,3	663,4	221,4	8,6

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	6,9	8,3	50,9	305,5	0,08	1,20	68,5	0,29	163,4	196,8	45,58	0,75
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,5		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,5	4,4		53,8	0,005	0,10	39,0	0,08	132,0	75,00	5,25	0,15
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	537	13,1	20,3	84,1	571,3	0,1	4,1	147,5	1,0	319,2	303,4	66,5	1,9
Обед														
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	17,1	105,4	0,11	8,25		1,43	29,20	67,57	27,27	1,13
278/2017	Тефтели из говядины (1 вар.)	100	14,0	12,3	17,1	235,4	0,09	1,20	56,53	0,92	46,59	147,3	30,55	1,46
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,00	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
321/2017	Капуста тушеная	180	3,7	5,9	16,9	135,5	0,05	30,8		3,12	99,80	72,25	37,18	1,45
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	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	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
338/2017	Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины или др.)	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,08	17,0		0,68	13,60	47,6	71,40	1,02
	итого за обед	1010	28,2	25,9	146,7	932,4	0,4	59,4	68,5	7,1	229,0	419,6	207,0	8,0
	Итого за день:	1547	41,3	46,1	230,8	1503,7	0,6	63,5	216,0	8,1	548,2	723,0	273,6	9,9

Неделя: первая

День: 4

возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
268/2017	Котлета из говядины	100	15,6	11,6	15,7	228,8	0,10	0,1	28,8	3,65	43,8	166,3	32,1	1,6
203/2017	Вермишель отварная	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,00	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
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
	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	575	25,4	20,4	84,4	622,6	0,2	1,3	76,8	5,3	85,3	249,5	65,2	3,7
Обед														
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,2	1,8	11,4	0,03	4,90		0,10	17,00	30,0	14,00	0,50
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,0	6,5	14,6	125,0	0,09	8,25		1,22	26,70	55,98	22,77	0,88
229/2017	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	15,2	7,7	5,9	153,3	0,11	5,8	9,05	3,92	60,77	252,3	75,44	1,32
310/2017	Картофель отварной	180	3,5	5,2	27,6	170,8	0,18	25,2		1,87	17,57	95,64	35,20	1,38
648/2004	Кисель фруктовый с вит "С" 0,5	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
	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	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за обед	940	26,4	20,2	108,1	719,3	0,5	45,1	9,1	8,0	155,4	511,9	188,1	6,2
	Итого за день:	1515	51,8	40,5	192,5	1341,9	0,7	46,5	85,8	13,3	240,7	761,4	253,3	9,9