

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва ( г )			Энергети- 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
<b>Завтрак</b>														
210/2017	Омлет натуральный	160	14,8	18,3	12,8	275,1	0,08	0,26	337	0,87	110,7	244,6	18,4	2,7
101/2004	Икра кабачковая	60	1,2	2,8	3,6	44,4	0,01	33,3		0,28	10,90	13,68	7,92	0,36
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>18,7</b>	<b>21,5</b>	<b>49,3</b>	<b>464,9</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>337</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	<b>288</b>	<b>38</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
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
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,3	8,4	116,5	0,18	4,66		1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
297/2017	Фрикадельки из птицы	90	12,9	9,3	7,3	164,5	0,036	1,9	54,4	0,32	47,93	81,68	13,78	0,99
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,3	4,5	38,9	209,1	0,12			1,04	24,05	159,0	34,21	2,69
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
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
	<b>итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>28,3</b>	<b>25,7</b>	<b>144,2</b>	<b>921,2</b>	<b>0,6</b>	<b>35,0</b>	<b>66,4</b>	<b>5,6</b>	<b>148,9</b>	<b>466,3</b>	<b>205,2</b>	<b>9,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1425</b>	<b>47,0</b>	<b>47,2</b>	<b>193,5</b>	<b>1386,1</b>	<b>0,7</b>	<b>68,6</b>	<b>403</b>	<b>7,2</b>	<b>178,1</b>	<b>754,6</b>	<b>243,2</b>	<b>13,3</b>

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с блет 6 мес. до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва ( г )			Энергети- 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
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с масл.сл.	200/10	5,7	5,3	32,6	200,4	0,14	0,96	54,8	0,77	146,8	221,3	44,33	2,34
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>14,8</b>	<b>19,9</b>	<b>66,6</b>	<b>505,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>154</b>	<b>1,5</b>	<b>414,2</b>	<b>413,5</b>	<b>76,9</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>														
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
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	11,7	72,7	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
268/2017	Шницель 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
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,6	0,06		30,0	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
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
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,2</b>	<b>20,9</b>	<b>107,1</b>	<b>720,8</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>67,9</b>	<b>6,4</b>	<b>139,4</b>	<b>346,7</b>	<b>113,6</b>	<b>5,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1265</b>	<b>41,0</b>	<b>40,8</b>	<b>173,7</b>	<b>1226,0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,0</b>	<b>222</b>	<b>7,9</b>	<b>553,5</b>	<b>760,2</b>	<b>190,5</b>	<b>9,0</b>

Неделя: первая

День: 5

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
<b>Завтрак</b>														
210/2017	Омлет натуральный	200	18,5	22,9	16,0	343,8	0,1	0,32	421	1,09	138,38	305,8	23,0	3,4
101/2004	Икра кабачковая	100	2,0	4,7	6,0	73,9	0,017	55,5		0,47	18,17	22,80	13,20	0,60
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>23,2</b>	<b>27,9</b>	<b>54,9</b>	<b>563,1</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>421</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>359</b>	<b>48</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
71/2017	Овощи натуральные свежие ( помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	0,07	17,5		0,70	14,00	26,0	20,00	0,90
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9,1	10,5	146,2	0,23	5,82		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
297/2017	Фрикадельки из птицы	100	14,3	10,3	8,1	182,7	0,04	2,11	60,4	0,35	53,25	90,76	15,31	1,10
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,0	5,4	46,7	251,2	0,14			1,25	28,86	190,8	41,05	3,23
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	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
	<b>итого за обед</b>	<b>1110</b>	<b>33,0</b>	<b>29,7</b>	<b>164,5</b>	<b>1057,1</b>	<b>0,7</b>	<b>44,4</b>	<b>72,4</b>	<b>6,8</b>	<b>167,8</b>	<b>547,1</b>	<b>236,3</b>	<b>11,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1655</b>	<b>56,2</b>	<b>57,5</b>	<b>219,5</b>	<b>1620,3</b>	<b>0,9</b>	<b>100,2</b>	<b>494</b>	<b>8,9</b>	<b>204,3</b>	<b>905,7</b>	<b>284,2</b>	<b>15,9</b>

Неделя: первая

День: 6

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
<b>Завтрак</b>														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с масл.сл.	250/10	7,1	6,6	40,8	251,1	0,18	1,20	68,5	0,96	183,5	276,6	55,41	2,93
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>16,3</b>	<b>21,3</b>	<b>74,8</b>	<b>555,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>168</b>	<b>1,6</b>	<b>450,9</b>	<b>468,9</b>	<b>88,0</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>														
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
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,8	14,6	91,3	0,09	8,25		1,22	26,70	55,98	22,78	0,88
268/2017	Шницель 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
348/2011	Соус томатный	50	0,6	3,1	4,0	46,2	0,01	1,19	12,0	0,12	7,90	5,80	11,10	0,20
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2	0,07		36,0	1,03	15,30	47,34	10,26	1,03
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	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,3</b>	<b>23,7</b>	<b>123,6</b>	<b>828,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,2</b>	<b>76,8</b>	<b>7,4</b>	<b>160,9</b>	<b>403,5</b>	<b>132,1</b>	<b>6,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1455</b>	<b>46,6</b>	<b>44,9</b>	<b>198,5</b>	<b>1384,5</b>	<b>0,7</b>	<b>17,8</b>	<b>244</b>	<b>9,0</b>	<b>611,7</b>	<b>872,4</b>	<b>220,1</b>	<b>10,5</b>