

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с блет 6 мес. 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														
222/2017	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	22,0	17,2	56,4	468,6	0,156	0,93	125	0,93	381,0	421,7	56,67	1,71
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
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	432	24,7	24,8	89,7	680,6	0,1	3,8	165	1,6	404,8	453,3	72,4	2,7
Обед														
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	0,02	2,94		0,06	10,2	18,0	8,40	0,30
82/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	13,7	83,9	0,09	6,60		1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,1	19,2	27,4	374,2	0,01	21	37,8	8,1	51,4	248,6	64,8	3,26
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
	итого за обед	800	29,4	22,2	92,1	685,9	0,2	31,4	37,8	10,0	63,0	390,6	121,1	7,0
	Итого за день:	1232	54,1	47,0	181,7	1366,5	0,3	35,2	203	11,5	467,9	843,9	193,5	9,7

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с блет 6 мес. 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														
209/2017	Яйца отварные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
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
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
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 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	480	15,0	12,6	69,0	448,8	0,2	37,3	130	2,1	66,9	171,2	39,6	5,6
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
99/2017	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	70,2	0,058	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
295/2017	Биточки из птицы	90	13,9	14,8	14,2	245,1	0,07	0,47	27,0	2,61	35,21	106	17,70	0,97
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 гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	0,2			0,6	14,77	203,9	135,80	4,50
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	800	29,1	28,6	116,2	838,6	0,5	21,2	39,0	6,7	141,9	459,7	231,6	9,1
	Итого за день:	1280	44,0	41,2	185,2	1287,3	0,6	58,5	169	8,8	208,8	630,9	271,2	14,8

Неделя: вторая
 День: 7
 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														
222/2017	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	29,8	23,3	76,3	633,7	0,21	1,26	169	1,26	515,5	570,5	76,67	2,31
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
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	492	32,5	30,9	109,6	845,7	0,1	4,1	209	1,9	539,3	602,2	92,4	3,3
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
82/2017	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,9	17,1	105,4	0,11	8,25		1,43	29,20	67,57	27,27	1,13
289/2017	Рагу из птицы	100/200	23,9	19,9	28,4	465,2	0,01	21,7	39,1	8,38	53,17	257,2	67,0	3,37
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
	итого за обед	910	31,9	23,7	103,1	831,4	0,3	35,8	39,1	10,8	78,1	433,8	137,9	7,7
	Итого за день:	1402	64,4	54,6	212,7	1677,0	0,3	39,9	248	12,6	617,4	1035,9	230,2	11,1

Неделя: вторая
 День: 8
 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														
209/2017	Яйца отварные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
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
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
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 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	550	16,9	15,3	76,8	511,9	0,2	59,5	136	2,4	76,7	188,2	46,6	6,1
Обед														
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
99/2017	Суп из овощей	250	1,6	5,0	9,1	88,0	0,073	10,4		2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
295/2017	Биточки из птицы	100	15,5	16,5	15,8	272,9	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,08
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 гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,3	292,4	0,24			0,43	17,72	244,7	162,96	5,40
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
	итого за обед	940	34,0	32,7	134,8	969,8	0,6	30,3	42,0	7,8	163,8	541,6	276,3	10,9
	Итого за день:	1490	50,9	48,0	211,5	1481,7	0,8	89,8	178	10,2	240,4	729,8	322,9	16,9