

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	7,5	23,3	51,9	449,9	0,10	0,10	0,20	1,80	52,00	13,80	80,70	0,60	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/7/10	0,2	0,0	14,1	55,8	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	897	16,5	26,3	162,6	957,5	0,30	25,30	0,30	1,80	106,30	126,40	199,00	5,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	2,6	3,4	44,4	0,00	24,90	0,20	1,60	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	11,0	18,0	221,9	0,10	15,00	0,40	1,70	76,60	49,30	154,70	3,00	62	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90	2,10	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	113,1	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342,2	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,4	0,6	28,2	135,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,00	12,70	57,90	2,70		2008
Итого за прием пищи:	1150	54,4	50,3	164,9	1 339,4	0,70	69,90	0,70	5,50	260,40	221,50	658,50	11,80		
Всего за день:		70,9	76,6	327,5	2 296,9	1,00	95,20	1,00	7,30	366,70	347,90	857,50	17,30		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
ПУДИНГ МАННЫЙ	200	8,3	14,5	51,5	368,0	0,10	0,30	0,10	1,70	80,00	21,90	107,80	1,20		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	12,9	13,0	192,1	0,00	0,10	0,20	0,30	152,90	9,10	101,50	0,50	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,2	6,0	21,4	170,7	0,00	1,20	0,00	0,00	231,40	40,30	183,60	1,00	382	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	153,0	0,00	0,60	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	620	29,5	45,4	140,7	1 090,5	0,20	2,20	0,30	3,20	620,20	106,90	562,70	4,90		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	3,2	7,9	68,0	0,00	7,90	0,60	1,80	24,70	23,00	51,40	1,00	39	2011
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	300	3,5	6,6	11,2	118,4	0,10	16,10	0,10	1,50	76,30	55,50	79,50	2,50	86	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,9	16,1	13,7	258,6	0,00	0,00	0,00	0,50	13,70	22,90	145,00	2,40	282	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	20,90	145,00	214,70	5,00	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1190	37,8	30,5	148,4	1 020,3	0,50	24,00	0,70	10,20	173,20	267,50	573,10	13,50		

день:	67,3	75,9	289,1	2 110,8	0,70	26,20	1,00	13,40	793,40	374,40	1 135,80	18,40
-------	------	------	-------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	----------	-------

3 ДЕНЬ

Завтрак

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,0	4,5	2,2	52,9	0,00	11,60	0,10	2,20	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	16,5	38,4	358,1	0,10	0,10	0,20	1,50	270,80	20,50	177,00	1,20	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	6,1	22,9	175,8	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50	0,60	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	30,1	30,0	127,1	911,7	0,40	138,80	0,30	5,70	647,00	130,40	465,00	4,90		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80	0,80	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,0	12,2	109,2	0,10	13,20	0,26	0,24	36,00	26,40	63,60	0,96	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	24,5	14,2	16,9	293,5	0,10	1,20	0,10	0,60	109,10	86,90	376,00	2,40	254	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1070	41,8	31,0	130,1	970,4	0,60	86,80	0,56	3,94	249,50	189,50	659,10	10,66		
Всего за день:		71,9	61,0	257,2	1 882,1	1,00	225,60	0,86	9,64	896,50	319,90	1 124,10	15,56		

4 ДЕНЬ

Завтрак

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	33,9	4,7	399,6	0,10	0,40	0,50	3,20	149,70	23,40	293,90	3,20	223	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	0,30	386	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	950	35,4	48,6	73,8	888,4	0,40	51,10	0,80	7,50	540,70	106,00	650,70	6,90		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	8,9	70,4	0,00	17,20	0,00	1,40	44,50	13,20	24,70	0,80	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый	300	14,6	18,3	16,5	291,4	0,10	16,20	0,20	3,70	88,80	65,70	184,90	3,50	85	2011
ПЛОВ	280	31,7	32,5	49,1	616,5	0,20	2,30	0,30	5,10	33,30	67,50	330,60	4,20	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	990	55,9	56,1	149,7	1 331,6	0,50	36,20	0,50	11,30	200,50	167,30	633,40	11,80		
Всего за день:		91,3	104,7	223,5	2 220,0	0,90	87,30	1,30	18,80	741,20	273,30	1 284,10	18,70		

5 ДЕНЬ

Завтрак															
МОЛОКО ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011
Итого за прием пищи:	1035	23,3	30,6	144,9	1 059,6	0,43	85,50	0,32	2,22	662,83	150,00	748,13	9,11		

Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	17,3	7,9	24,4	237,2	0,20	8,40	0,30	1,90	52,50	51,70	225,90	1,60	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,1	15,0	23,6	357,0	0,40	27,90	8,40	6,20	40,10	58,00	404,20	8,70	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	1010	53,1	28,4	107,8	929,5	0,90	55,90	8,90	10,90	169,60	172,60	806,90	15,10		
Всего за день:		76,4	59,0	252,7	1 989,1	1,33	141,40	9,22	13,12	832,43	322,60	1 555,03	24,21		

6 ДЕНЬ

Завтрак															
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	6,5	24,4	45,5	429,9	0,10	0,10	0,20	2,30	50,40	12,40	73,40	0,60	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,9	5,7	29,6	198,7	0,00	1,10	0,00	0,00	219,20	38,80	174,80	1,00	382	2011
ИОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	870	25,1	35,9	156,0	1 083,4	0,40	23,60	0,40	2,30	537,80	175,20	536,00	3,50		

Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	13,9	94,2	0,00	25,30	0,00	1,30	48,60	17,80	41,40	0,90	47	2011
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	14,0	17,9	248,7	0,10	15,00	0,40	3,10	71,60	49,00	153,30	2,90	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	10,3	12,4	9,4	191,6	0,00	1,70	0,10	1,30	19,40	17,80	100,80	1,40	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	73,20	35,30	111,70	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342,2	2011
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1190	36,8	36,9	164,3	1 148,7	0,50	376,10	0,70	7,20	283,70	159,30	566,20	12,00		
Всего за день:		61,9	72,8	320,3	2 232,1	0,90	399,70	1,10	9,50	821,50	334,50	1 102,20	15,50		

7 ДЕНЬ

Завтрак															
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	350	13,9	7,0	85,6	465,5	1,00	1,50	0,70	0,20	291,50	44,90	204,10	16,00	179	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011

ПЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,8	1,0	22,5	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	2,70	9,70	0,50		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338	2011
Итого за прием пищи:	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	15	2011

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80	0,80	25	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	300	17,0	15,2	15,5	266,8	0,10	7,60	0,30	1,10	45,90	42,20	189,00	2,70	74	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90	2,10	288	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-й ВАРИАНТ)	180	3,3	4,0	13,5	102,5	0,00	10,40	0,60	0,50	69,70	30,90	74,80	0,90	339	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1150	57,7	55,4	99,3	1 149,9	0,40	78,90	1,20	4,80	367,50	152,80	728,50	9,10		
Всего за день:		82,7	77,4	264,7	2 118,0	1,50	160,50	2,00	6,10	884,10	267,20	1 129,50	31,30		

8 ДЕНЬ

Завтрак

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,0	15,3	38,3	348,8	0,10	0,10	0,10	1,40	297,00	21,60	187,80	1,40	204	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,00	16,70	0,10	2,70	18,50	16,20	34,30	1,00	24	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	5,3	23,1	168,9	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50	0,60	379	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	0,30	386	2011
Итого за прием пищи:	850	36,2	35,1	122,9	964,2	0,40	19,70	0,30	5,20	863,70	120,90	710,90	5,50		

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	63	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300	7,2	5,1	21,0	159,3	0,18	6,78	0,24	0,34	56,50	42,94	157,07	2,15	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	27,8	22,9	11,7	364,0	0,23	5,20	0,16	6,76	62,40	52,00	275,60	2,34	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	436	2008
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	К/К	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1220	48,9	36,7	145,1	1 109,3	0,90	194,48	2,27	9,84	333,20	252,64	706,67	10,21		
Всего за день:		85,1	71,8	268,0	2 073,5	1,30	214,18	2,57	15,04	1 196,90	373,54	1 417,57	15,71		

9 ДЕНЬ

Завтрак

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	14,7	19,7	9,6	275,1	0,10	1,40	0,30	2,30	140,00	24,50	234,60	2,40	219	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	377	2011

ДИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	220	4,4	3,3	6,6	105,6	0,10	1,50	0,10	0,00	264,00	30,80	209,00	0,00	386	2011
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	338	2011
ХЛЕБ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	942	29,3	26,1	111,9	836,3	0,50	12,00	0,50	3,20	450,20	150,90	572,90	6,20		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,4	7,2	66,3	0,00	17,20	0,00	1,50	44,70	13,20	24,80	0,80	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300	18,2	6,3	14,9	196,4	0,30	74,30	0,30	1,10	77,80	73,40	270,80	1,60	96	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	125	22,6	11,9	3,5	237,7	0,30	16,60	7,80	3,30	31,10	20,90	331,30	7,00	261	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	23,30	145,20	215,10	5,00	171,1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1015	60,9	26,4	141,4	1 081,7	1,00	109,70	8,10	12,30	209,90	277,20	937,10	19,50		
Всего за день:		90,2	52,5	253,3	1 918,0	1,50	121,70	8,60	15,50	660,10	428,10	1 510,00	25,70		

10 ДЕНЬ

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	610	17,9	35,2	109,3	932,0	0,23	0,80	0,22	1,62	555,03	92,30	637,63	3,41		

Обед

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	15,3	1,1	24,9	169,5	0,20	8,50	0,30	1,20	52,30	50,70	217,70	1,60	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,8	15,7	12,4	249,3	0,00	0,00	0,00	0,90	13,60	23,80	148,30	2,80	282	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,8	3,7	15,3	112,2	0,00	11,80	0,80	0,50	78,00	34,70	85,70	1,30	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	1190	43,0	25,9	120,3	886,8	0,40	32,40	1,20	5,40	230,30	156,10	581,60	9,90		
Всего за день:		60,9	61,1	229,6	1 818,8	0,63	33,20	1,42	7,02	785,33	248,40	1 219,23	13,31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	758,6	712,8	2 685,9	20 659,3	10,76	1 504,98	29,07	115,42	7 978,16	3 289,84	12 335,03	195,69
Среднее значение за период	75,9	71,3	268,6	2 065,9	1,08	150,50	2,91	11,54	797,82	328,98	1 233,50	19,57

количество белков, жиров, углеводов в период в % от калорийности	14,7	31,1	54,3
--	------	------	------

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
18 лет	846	1118