

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164,7	0.14	18.17	25.5	0,2	36.98	86.6	27.75	1.01
290	Птица тушёная	80	17.92	14.58	5.62	225.00	0.06	0.54	43.00	2.1	56.1	138.2	23.9	1.77
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0	6.00	0.00	0.00	0.40
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0	4.2	0.33
52	Салат из свёклы	60	0.79	3.1	7.27	60.07	0.02	8.56	0	2.3	34.4	37.13	19.7	1.72
	Ряженка	200	7	8	10	141	0	9.1	0.1	1.5	168	184	32	1.8
	Фрукты свежие	100												
			31.86	31.68	76.18	548.27 23 %	0.253	36.37	68.6	6.6	307.48	445.93	107.55	7.03

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Каша вязкая молочная из манной крупы	160	3.4	3.96	27.83	161	0.03	0.0	20.0	0.1	8.6	29.4	5.9	0.36
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	32.6	132.0	0.0	0.0	0.0	0.1	18.0	4.29	0.0	0.6
41	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0	4.2	0.33
	Сыр порционный	20	4.64	5.9	8.85	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Зефир порционный	20	0.13	3.4	16	64.51	0	0	0	0	5.36	2.64	1.36	0.24
	Фрукты свежие	100												
			10,65	13,5	100,04	499,67	0,073	0,14	72	0.8	213,96	136,33	18,64	1,73

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.6	0.09	6.60	0.00	0.30	20.88	66.12	22.8	1.04
81	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	2.67	6.1	10.55	105.26	0.02	45.81	0.28	2.64	89.91	46.59	24.8	1.05
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
878	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.33	8.49	14.84	145.3	0.03	0	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
	Ватрушка с творогом	60	8.7	11.1	12.1	222.2	0.1	1.3	0.3	0.1	65	112	16	0.7
	Фрукты свежие	100												
			19.36	31.65	76.69	701.56	0.28	55.01	59.59	3.37	304.99	336.11	81.8	3.7

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	150	11.4	9.75	27.15	247.5	0.10	0.70	0.00	0.00	37.4	113.4	36.0	2.6
13	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.7	0.0	3.1	13.11	24.01	7.98	0.34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0.00	0.2	5.84	46.00	33.00	0.96
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
	Фрукты свежие	100												
			15.3	13.94	90.6	554.76 23 %	0.17	7.2	0.0	3.8	62.35	183.41	81.18	4.23

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5.8	5.48	18.57	146.8	0.11	0.91	30.60	1.7	161.92	155.78	29.62	0.54
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0	6.00	0.00	0.00	0.40
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
15	Сыр порционно	20	4.64	5.9	8.85	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	Печенье	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.3	8.2	17.4	3	0.2
340	Омлет натуральный	150	13.05	13.8	4.05	298.5	0.15	0.0	0.0	0.0	105.52	196	5.5	2.1
	Фрукты свежие	100												
			28.12	27.68	74.17	698.36	0.32	1.05	95.6	2.6	463.64	469.18	49.32	3.77

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп с макаронными изделиями	200	5.7	4.3	29.44	145.3	0.1	0.5	23.4	0.3	197.3	166.9	24.9	0.5
459	Пирог открытый с повидлом	60	3.71	1.93	33.19	178.75	0.07	0.05	11.05	0.00	12.68	39.91	15.67	0.9
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0.00	0.2	5.84	46.00	33.00	0.96
	Фрукты свежие	100												
			12.85	6.77	124.65	590.93 25%	0.22	1.35	34.45	1.0	221.82	252.81	77.77	2.69

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Огурец солёный порционно	60	0.8	0.00	1.8	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	11.5	12	7	0.3
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2	0.00	0.00	0.00	14.6	210.0	140.0	5.01
40/8	Сосиска молочная отварная	70	4.7	7.5	0.4	87.9	0.00	0.00	0.00	0.3	9.6	49.3	5.3	0.60
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	28	0.00	0.00	0.00	0.0	6.00	0.00	0.00	0.40
	к/с молочный продукт «Снежок»	200	7	8	10	141	0.1	9.1	0.1	1.4	148.3	190	34	2.8
	Фрукты свежие	100												
			23.88	19.84	80.8	572.26	0.33	14.0	0.1	2.2	196	461.3	190.5	9.44

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой (Кукурузной)	200	4.97	5.1	16.5	131.8	0.09	0.91	30.6	0.9	161.68	154.66	28.9	0.55
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
	Печенье	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.3	8.2	17.4	3	0.2
	Фрукты свежие	100												
			12.47	11.32	70.69	430.4 18%	0.18	2.21	43.61	1.7	297.88	262.06	50.1	1.64

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	9.4	98.4	0.05	10.3	0	2.4	34.5	53.03	26.2	1.18
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25	0.0	3.1	10.55	19.73	10.67	0.5
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
874	Кисель из сухофруктов	200	0.14	0.04	27.5	110.8	0.01	1.83	0.0	0.1	13.98	9.06	4.16	0.14
	Зефир порционный	20	0.13	3.4	16	64.51	0	0	0	0	5.36	2.64	1.36	0.24
	Йогурт	125	4.3	5.0	6.2	93	0	9.0	0.3	0.6	145	180	36	1.8
	Фрукты свежие	100												
			8.99	16.31	70.49	484.67	0.13	33.38	0.3	6.7	215.39	264.86	82.59	4.19

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06	0	0	2	12	34.5	7.5	0.75
230	Рыба тушёная с овощами	75	12.13	2.93	7.5	80.93	0.08	1.2	14.8	1.5	28.8	176.93	28.53	0.55
878	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.5	6.0	0.00	4.2	0.33
945	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	0.8	126.6	92.8	15.4	0.41
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97	0.0	2.5	26.8	14.83	7.9	0.32
	Фрукты свежие	100												
			21.88	15.07	71.86	485.87 20%	0.22	23.5	24.8	7.3	200.2	319.06	63.53	2.36

