Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,1	271,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,4	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	89,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**594**	**21,6**	**25,6**	**111,0**	**759,4**	2,60	0,34	0,18	0,18	0,11		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	11,0	28,8	3,6	318,2	1,84	0,27	0,09	0,02	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,3	0,3	21,4	101,1	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59,3	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**781**	**25,8**	**43,4**	**122,1**	**983,9**	8,09	0,60	0,23	0,32	0,15		
Всего за день:		**47,4**	**69,0**	**233,1**	**1 743,3**	10,69	0,94	0,41	0,50	0,26		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,8	23,6	53,6	502,9	4,13	0,11	0,15	0,42	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	68,7	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**576**	**23,4**	**27,5**	**97,5**	**734,1**	15,23	0,21	0,21	0,42	0,00		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,9	27,9	13,6	348,2	1,00	0,24	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	268,2	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,5	50,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**795**	**25,5**	**46,2**	**116,6**	**985,4**	11,44	0,61	0,30	0,49	0,14		
Всего за день:		**48,9**	**73,7**	**214,1**	**1 719,5**	26,67	0,82	0,51	0,91	0,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	20,8	12,0	264,8	1,64	0,16	0,06	0,03	0,00	279	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	15,5	20,9	235,7	10,17	0,12	0,10	0,05	0,14	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	22,8	107,8	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**553**	**16,6**	**36,9**	**87,6**	**751,5**	12,95	0,43	0,23	0,08	0,14		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,8	5,2	9,6	93,4	5,79	0,03	0,05	0,05	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50)	150	17,3	24,8	19,5	369,6	1,67	0,10	0,14	0,21	0,00	294	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (170/10)	180	18,5	9,3	38,7	313,0	0,00	0,50	0,11	0,04	0,15	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**908**	**44,7**	**42,8**	**142,0**	**1 133,5**	15,65	0,83	0,39	0,51	0,15		
Всего за день:		**61,3**	**79,7**	**229,6**	**1 885,0**	28,60	1,26	0,62	0,59	0,29		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,3	37,0	264,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**502**	**25,6**	**27,7**	**78,1**	**665,5**	3,51	0,34	0,26	0,12	0,14		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,8	20,4	20,3	327,7	11,37	0,15	0,17	0,08	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,4	17,9	85,9	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	**752**	**25,8**	**28,5**	**99,6**	**758,3**	19,70	0,41	0,32	0,30	0,00		
Всего за день:		**51,4**	**56,2**	**177,7**	**1 423,8**	23,21	0,75	0,58	0,42	0,14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (80/50)	130	12,8	16,1	10,6	237,3	1,52	0,06	0,10	0,19	0,00	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,5	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,5	77,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,7	42,0	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТИК	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**580**	**23,3**	**22,6**	**115,2**	**759,6**	2,66	0,23	0,18	0,22	0,08		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	16,0	34,3	53,6	588,3	3,60	0,32	0,13	0,37	0,00	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,0	0,2	19,6	92,4	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**769**	**22,5**	**41,9**	**118,2**	**943,5**	17,73	0,48	0,23	0,65	0,00		
Всего за день:		**45,8**	**64,5**	**233,4**	**1 703,1**	20,39	0,71	0,41	0,87	0,08		