

Неделя : вторая														
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Рулет картоф.с овощами,с соусом сметанным		200	11,21	7,3	15,3	181,4	0,13	11,2	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424	
Масло слив. /порциями/		10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
Кисло мол.продукт 2,5 %		200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2	
Компот из свежих (замороженных) ягод		200	0,41	0,48	17,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81	
Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
		660												
Итого за прием пищи			21,424	19,08	64,684	587,50	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
Салат из свеж.огурцов/помидор		100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58	
Щи из свежей капусты с картоф.		250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23	
Рыба тушеная в томате		100	14,02	10,69	14,38	200,67	0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39	
Картофель отварной		150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84	
Компот из сухофруктов		200	0,67	0,09	16,72	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7	
Хлеб пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
Хлеб ржаной		20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
		860												
Итого за прием пищи			24,81	28,088	91,913	822,5	35,00%	0,42	20,996	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1410,00	60,00%							
			46,234	47,168	156,597		0,72	35,996	420	660	660	150	7,2	
Неделя : вторая														
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Рулет картоф.с овощами,с соусом сметанным		220	13,31	11,06	23,316	234,94	0,15	13,7	74,17	80,24	44,61	13,07	1,594	
Масло слив. /порциями/		10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
Кисло мол.продукт 2,5 %		200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2	
Компот из свежих (замороженных) ягод		200	0,41	0,48	32,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81	
Хлеб пшеничный		80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		710	24,837	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
Салат из свеж.огурцов/помидор		100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58	
Щи из свежей капусты с картоф.		250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23	
Рыба тушеная в томате		100	16,29	13,8	20,5	253,56	0,06	1,88	168,5	241,75	200,52	14,83	1	
Картофель отварной		200	4	5	26,02	149,6	0,2	10,29	146,5	24	32,33	24,31	1,6	
Компот из сухофруктов		200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7	
Хлеб ржаной		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		940	29,14	32,2	134,05	952	35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00	60%							
			53,977	55,2	229,8		0,84	42	540	720	720	180	10,8	