

Приложение №1 к примерному меню														

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День:	День 1													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	14,932	0,00	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		10,39	8,28	66,70	422,76	0,28	1,46	0,00	0,00	16,722	3,00	1,56	2,09
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17

	ПОЛДНИК		36,40	26,76	105,75	799,90	0,90	23,45	0,05	2,56	19,3,05	278,54	120,71	10,82
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,61	43,29	240,85	1607,06	1,25	24,98	0,13	3,31	46,6,27	379,54	132,77	13,82
День:	День 2													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	11,2,55	150,57	18,23	1,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		13,17	16,23	36,06	343,14	0,20	8,03	0,18	0,93	12,9,25	173,07	23,13	2,43
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58

512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		22,76	24,81	105,65	739,50	0,53	17,69	0,22	2,56	168,28	173,22	85,97	8,76
516.1	Сок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	24,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле)	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,77	49,34	168,62	1308,74	0,83	28,62	0,44	3,49	576,09	346,29	157,97	11,84
День:	День 3													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6,13	2,40	65,33	314,67	0,07	0,00	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		0,10	2,40	80,33	374,67	0,07	0,00	0,03	0,53	37,67	132,33	39,67	1,63
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76

405	Курица в соусе томатном	80	9,0 4	9,0 4	2,74	128,00	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92
291	Макаронные изделия отварные	150	5,8 0	2,9 1	35,5 5	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника	200	0,7 0	0,3 0	22,8 0	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		22,21	16,37	98,99	633,30	0,47	89,28	0,06	0,65	13,71	197,30	91,05	7,44
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,3 0	0,1 2	17,1 6	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8,2 3	7,7 3	23,4 6	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	15,73	126,60	14,20	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,86	37,75	192,55	1306,21	0,63	150,46	0,23	2,57	55,78	610,73	151,05	9,69
День:	День 4													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и, г	Пищевые вещества, г			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угл ево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7,7 4	11,82	35,5 4	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	14,06	136,40	23,00	0,56
111	Батон нарезной	30	2,2 5	0,8 7	15,4 2	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай ягодный	1/2 00	0,1	0	15,2	61	0	2,80	0,00	0	14,2	4	2	0,4
	ОБЕД		9,9 9	12,69	66,1 6	419,00	0,11	4,22	0,08	1,27	16,0	159,90	28,90	1,32

											50			
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	5,16	7,44	83,90	0,06	24,90	0,02	0,12	45,26	31,32	15,48	0,60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		18,73	18,66	97,08	695,12	0,26	26,77	0,08	0,86	13,72	177,74	72,19	5,58
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,09	39,48	213,86	1456,12	0,53	109,49	0,24	3,01	45,19	473,10	138,82	7,52
День:	День 5													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и, г	Пищевые вещества, г			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угл ево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0,00	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07

493	Чай с сахаром	200	0,1 0	0,0 0	15,0 0	60,00	0, 00	0, 00	0, 00	0, 00	11 ,0 0	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		0,1 0	10, 47	64,4 7	397,73	0, 28	0, 00	0, 05	0, 82	30 ,0 1	273,47	181,57	6,37
16	Морковь отварная	60	0,7 0	0,0 6	3,40	17,00	0, 03	0, 61	0, 00	0, 00	14 ,7 0	0,00	20,69	0,38
134. 1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,2 8	4,3 4	12,0 8	97,08	0, 08	13 ,6 8	0, 00	0, 08	21 ,8 2	45,10	19,68	0,78
412. 1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10, 32	3,9 8	9,10	111,13	0, 06	0, 77	0, 02	0, 07	29 ,1 3	60,59	30,68	0,82
195. 1	Рагу из овощей	150	2,9 6	6,2 7	15,5 1	131,79	0, 12	28 ,0 2	0, 00	0, 12	52 ,2 9	51,06	20,52	1,02
512. 1	Компот из кураги	200	0,3 0	0,2 0	20,2 0	81,00	0, 04	1, 48	0, 22	2, 04	68 ,7 4	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0, 06	0, 00	0, 00	0, 00	6, 90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0, 05	0, 00	0, 00	0, 42	10 ,5 0	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		20, 91	15, 51	85,0 7	560,70	0, 45	44 ,5 6	0, 24	2, 73	20 4, 08	258,17	146,53	5,98
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4 0	0,0 0	29,0 0	122,00	0, 00	0, 00	0, 00	0, 00	1, 00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	5,8 3	1,9 1	43,4 0	213,09	0, 10	0, 00	0, 00	0, 80	11 ,4 6	48,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36, 57	29, 42	210, 23	1247,6 6	0, 63	44 ,8 0	0, 27	3, 56	35 1, 08	357,79	164,67	8,36
Ден ь:	День 6													
Сезо н:	осенне-зимний													
Возр астн ая кате гори я:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Ма сса	Пищевые вещества, г			Энерг етичес	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

	блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	15,680	206,00	55,60	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай ягодный	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,80	0,00	0	14,2	4	2	0,4
	ОБЕД		9,51	10,27	59,42	431,50	0,19	4,34	0,06	1,05	17,670	229,50	61,50	2,00
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,48	35,14	153,24	1253,61	0,71	86,85	0,06	1,59	38,881	451,20	109,74	8,04
			23,57	23,57	93,12	802,11	0,48	84,01	0,00	0,54	99,31	98,70	35,24	6,04
День:	День 7													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Ма	Пищевые вещества, г			Энергетичес	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	12,660	140,40	30,60	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		14,61	12,53	85,48	364,80	0,11	1,32	0,08	0,71	14,330	162,90	35,50	1,22
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		29,36	19,58	103,18	704,16	0,72	18,22	0,30	2,71	19,189	243,56	130,21	11,04
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
541.1	Ватрушки с творожным	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,7	81,69	10,26	0,54

	фаршем										5			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,61	40,76	202,26	1376,12	0,96	21,46	0,44	3,84	62,1,94	488,15	205,97	13,00
День:	День 10													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6,13	2,40	65,33	314,67	0,07	0,00	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,92	3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК													
			19,24	19,89	100,98	658,91	0,45	48,07	0,05	0,87	15,3,98	210,86	73,65	5,93

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,51	33,67	190,70	1228,02	0,58	51,32	0,13	1,83	34,018	467,11	106,46	7,58
День:	День 11													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0,00	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		11,50	10,47	64,47	397,73	0,28	0,00	0,05	0,82	30,01	273,47	181,57	6,37
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	15,467	148,50	30,78	1,20
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,50	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,00	0,00	0,57

			7	0	6		06	00	00	00	90			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		25,80	12,86	109,48	644,93	0,39	95,72	0,02	4,16	26,63	297,93	116,17	6,32
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,65	33,92	223,25	1353,65	0,67	17,615	0,07	5,30	46,717	423,31	164,56	9,42
День:	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Маcса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	15,680	206,00	55,60	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД		9,51	10,27	59,42	431,50	0,19	4,34	0,06	1,05	17,670	229,50	61,50	2,00
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
399	Оладьи из печени по-	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,6	213,60	16,80	4,16

