

№ Рецептур	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
	Наименование	Порции (Гр) Выход												
ЗАВТРАК 1														
	Блюда 1 День	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша пшеничная молоч с масл.сах	220,00	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,00	221,30	44,30	2,37
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	40,00	1,58	0,44	19,76	91,90	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб ржаной	20,00	0,24	0,20	9,66	46,70	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр (порция) п/т	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,20
	итого :		16,70	26,20	99,75	709,20	0,25	2,43	156,80	1,60	465,80	476,90	83,30	4,64
ЗАВТРАК 2														
	Печенье (пром.поиз)	30,00	4,70	10,12	8,22	137,80	0,01	0,00	0,00	0,78	9,60	19,50	6,00	0,12
338	Яблоко свежее	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	0,05	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
389	Сок брусничный	200,00	1,20	0,00	13,80	60,00	0,04	72,00	0,00	0,40	76,00	36,00	14,00	0,20
	итого :		6,70	10,92	41,62	291,80	0,10	92,00	0,00	1,58	117,60	77,50	38,00	4,72
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,17	3,90	8,06	83,00	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,80
255/332	Печень по-строгон говяжья с соусом	100,00	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
20	Салат из свеж.огурц	100,00	0,75	6,00	2,30	66,60	0,02	4,60	0,00	0,35	22,30	39,50	13,10	0,57
349	компот из смеси сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
338	банан свежий	200,00	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,90	140,20	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	хлеб ржаной	40,00	2,24	0,14	19,70	91,90	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	итого :		27,32	23,17	151,74	891,50	0,46	45,75	5788,00	6,96	190,35	518,09	196,64	10,43
ПОЛДНИК														
	молочный коктейль	200,00	5,60	5,00	18,80	112,00	0,04	8,00	0,00	0,30	6,00	46,00	12,00	0,40
	вафли (пром.произ)	40,00	1,32	11,92	25,24	213,60	0,07	0,02	0,00	0,00	24,30	0,00	1,48	0,87
	итого :		6,92	16,92	44,04	325,60	0,11	8,02	0,00	0,30	30,30	46,00	13,48	1,27

УЖИН 1														
219	Сырники из творога с молоком сгущен	200,00	30,90	25,60	48,97	551,42	1,20	0,94	105,40	4,20	402,00	448,20	52,40	1,08
377	Чай с лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
УЖИН 2														
386	Ксфир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого :		42,30	31,32	100,87	855,90	1,35	4,47	145,40	5,03	673,43	716,10	114,17	4,58
	ВСЕГО :		99,94	108,53	438,02	3074,00	2,27	152,67	6090,20	15,47	1477,48		28,00	0,20

№ Рецептур	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
	Наименование	Порции (Гр) Выход												
ЗАВТРАК 1														
	Блюда 2 День	7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша кукурузная молоч с масл,сах	220,00	7,63	11,10	60,76	374,00	0,09	0,96	54,80	0,40	138,77	153,61	31,61	1,71
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	118,60	0,05	1,58	24,40	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47
	Хлеб пшеничный	40,00	1,58	0,44	19,76	91,90	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб ржаной	20,00	0,24	0,20	9,66	46,70	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр (порция) п/т	20,00	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,20
	итого :		18,24	28,39	107,81	768,80	0,21	2,68	171,20	1,23	483,17	440,91	76,51	4,04
ЗАВТРАК 2														
	Печенье (пром.пр)	30,00	4,70	10,12	8,22	137,88	0,01	0,00	0,00	0,78	9,60	19,50	6,00	0,12
338	Банан свежий	200,00	3,01	1,01	42,00	189,01	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	итого :		7,71	11,13	50,22	326,89	0,09	20,00	0,00	1,58	25,60	75,50	90,00	1,32
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,41	3,96	6,32	71,80	0,04	12,60	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
278/331	Тефтели из говядины с соусом	110,00	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша гречневая рассыпч с маслом	160,00	8,85	9,55	32,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
315	Морковь отварная с маслом сливочным	100,00	1,30	2,59	5,17	49,30	0,05	3,68	14,00	0,45	26,53	53,12	34,00	0,63

345	Компот из ягод	200,00	0,52	0,18	28,80	122,60	0,01	27,60	0,00	0,38	23,70	18,40	13,42	0,71
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,90	140,20	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,14	19,76	91,90	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	итого :		26,89	25,77	132,06	906,80	0,46	44,60	87,92	4,90	166,97	504,04	253,77	9,50
ПОЛДНИК														
	Конфеты шоколад	20,00	0,62	2,37	19,00	72,00	0,01	0,00	0,05	0,11	78,50	9,10	0,15	0,00
	Молочный коктейль	200,00	5,60	5,00	18,80	134,00	0,04	8,00	0,00	0,30	6,00	46,00	12,00	0,40
429	Булка "веснушка"	50,00	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07	0,00	3,00	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
	итого :		10,12	10,43	61,70	345,00	0,12	8,00	3,05	1,82	95,80	94,30	27,35	1,13
УЖИН 1														
128	Картофельное пюре с маслом сливочн	155,00	3,20	9,46	18,58	178,60	0,14	18,39	51,66	0,25	43,04	89,93	28,31	1,06
71	Помидор свежий	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
230	Рыба жареная	105,00	14,58	11,20	4,21	202,00	0,11	1,48	46,70	4,80	40,90	180,50	40,60	0,80
376	Чай с сахаром	13,33	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
УЖИН 2														
385	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого :		29,82	26,60	85,22	732,48	0,46	40,00	138,36	6,58	365,14	543,93	139,81	4,41
	ВСЕГО :		92,78	102,32	437,01	3079,97	1,34	115,28	400,53	16,11	1136,68	1658,68	587,44	20,40