

## Детский рацион питания

День: 1 . Неделя: первая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептур ы      | Прием пищи, наименование блюд       | Выход блюд<br>в граммах | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |            |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
|                   |                                     |                         | Б                    | Ж           | У            |                                   | В1            | С           | А              | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe         |
| 1                 | 2                                   | 3                       | 4                    | 5           | 6            | 7                                 | 8             | 9           | 10             | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15         |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                     |                         |                      |             |              |                                   |               |             |                |             |                           |               |              |            |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром          | 30/5/10                 | 10.2                 | 11          | 13.1         | 106                               | 0.05          | 0.2         | 0,07           | 3.5         | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5        |
| 266               | Каша молочная геркулесовая с маслом | 150/5                   | 0.6                  | 3.6         | 17.2         | 125                               | 0.01          | 0           | 0.03           | 0.1         | 22.9                      | 161           | 11           | 0.6        |
| ПР                | Мармелад                            | 25                      | 3                    | 3.4         | 2.4          | 25                                | 0.01          | 1           | 0.04           | 0.2         | 29                        | 25.1          | 0.6          | 1.1        |
| 497               | Какао                               | 200                     | 5                    | 4.4         | 31.7         | 186                               | 0             | 0           | 0              | 0           | 20.1                      | 33            | 17.6         | 0.9        |
|                   |                                     |                         | <b>18.8</b>          | <b>22.4</b> | <b>64.4</b>  | <b>442</b>                        | <b>0.07</b>   | <b>1.2</b>  | <b>#VALUE!</b> | <b>3.8</b>  | <b>228</b>                | <b>321.1</b>  | <b>44.5</b>  | <b>4.1</b> |
| <b>II ЗАВТРАК</b> |                                     |                         |                      |             |              |                                   |               |             |                |             |                           |               |              |            |
| 516               | Ряженка                             | 150                     | 5.8                  | 5           | 8            | 75                                | 0.08          | 1.4         | 0              | 0           | 240                       | 180           | 28           | 0.2        |
|                   |                                     |                         | <b>5.8</b>           | <b>5</b>    | <b>8</b>     | <b>75</b>                         | <b>0.08</b>   | <b>1.4</b>  | <b>0</b>       | <b>0</b>    | <b>240</b>                | <b>180</b>    | <b>28</b>    | <b>0.2</b> |
| <b>ОБЕД</b>       |                                     |                         |                      |             |              |                                   |               |             |                |             |                           |               |              |            |
| 106               | Огурцы свежие                       | 60                      | 0.8                  | 0.1         | 2.5          | 8.4                               | 0.1           | 7           | 0              | 0           | 17                        | 42            | 0            | 0.5        |
| 132               | Рассольник Домашний со сметаной     | 200/10                  | 0.2                  | 3.5         | 7.3          | 105.8                             | 0.02          | 12.2        | 0.03           | 0.2         | 31.3                      | 169           | 11.3         | 0.9        |
| 381               | Котлета мясная                      | 100                     | 6.5                  | 8           | 8.2          | 251                               | 0.01          | 6.5         | 0.36           | 0.2         | 74.8                      | 98            | 16           | 0.7        |
| 423               | Капуста свежая тушеная              | 150                     | 1.3                  | 6.5         | 2.2          | 93                                | 0.4           | 9.5         | 0.15           | 0.2         | 101                       | 121           | 15           | 1.4        |
| 512               | Компот из кураги                    | 200                     | 0.3                  | 0           | 20.1         | 81                                | 0             | 0.8         | 0              | 0           | 13                        | 6             | 3            | 0.6        |
| ПР                | Хлеб пшеничный                      | 82.5                    | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                               | 0.12          | 0           | 0              | 1.3         | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2        |
| ПР                | Хлеб ржаной                         | 60                      | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                              | 0.3           | 0           | 0              | 3.3         | 46.5                      | 165           | 33           | 1          |
| ПР                | Яблоко                              | 140                     | 0.75                 | 0           | 21.5         | 32                                | 0.01          | 19.3        | 0              | 0.9         | 40                        | 27.5          | 12.3         | 0.9        |
|                   |                                     |                         | <b>19.52</b>         | <b>19.3</b> | <b>120.1</b> | <b>857</b>                        | <b>0.96</b>   | <b>55.3</b> | <b>0.54</b>    | <b>6.1</b>  | <b>397.2</b>              | <b>823.5</b>  | <b>140.6</b> | <b>7.2</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>    |                                     |                         |                      |             |              |                                   |               |             |                |             |                           |               |              |            |
| ПР                | Сок                                 | 200                     | 0.8                  | 0           | 15           | 94                                | 0.01          | 2           | 0.04           | 0           | 142                       | 182           | 18           | 0.2        |
| 549               | Пицца школьная                      | 60                      | 7.2                  | 7.2         | 42.3         | 203                               | 0.2           | 0           | 0.04           | 0.4         | 9.5                       | 284           | 93.3         | 0.3        |
|                   |                                     |                         | <b>8</b>             | <b>7.2</b>  | <b>57.3</b>  | <b>297</b>                        | <b>0.21</b>   | <b>2</b>    | <b>0.08</b>    | <b>0.4</b>  | <b>151.5</b>              | <b>466</b>    | <b>111.3</b> | <b>0.5</b> |
|                   | <b>ВСЕГО:</b>                       |                         | <b>52.12</b>         | <b>53.9</b> | <b>249.8</b> | <b>1671</b>                       | <b>1.32</b>   | <b>59.9</b> | <b>#VALUE!</b> | <b>10.3</b> | <b>1016.7</b>             | <b>1790.6</b> | <b>324.4</b> | <b>12</b>  |

## Детский рацион питания

День: 2. Неделя: первая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|            |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1          | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15          |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |             |
| 313        | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20       | 25                   | 26          | 25.3         | 345                            | 0.03          | 0.5         | 0.03        | 0.04        | 130                       | 145           | 14           | 0.2         |
| 495        | Чай с молоком, с сахаром                 | 150/50/15    | 1.5                  | 1.3         | 15.9         | 81                             | 0             | 0           | 0           | 0           | 20.1                      | 33            | 17.6         | 3.4         |
|            |  |              | <b>26.5</b>          | <b>27.3</b> | <b>41.2</b>  | <b>426</b>                     | <b>0.03</b>   | <b>0.5</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.04</b> | <b>150.1</b>              | <b>178</b>    | <b>31.6</b>  | <b>3.6</b>  |
|            | <b>II ЗАВТРАК</b>                        |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |             |
| 517        | Йогурт                                   | 150          | 10                   | 6.4         | 17           | 130                            | 0.06          | 1.2         | 0           | 0           | 238                       | 182           | 28           | 0.2         |
|            |  |              | <b>10</b>            | <b>6.4</b>  | <b>17</b>    | <b>130</b>                     | <b>0.06</b>   | <b>1.2</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>238</b>                | <b>182</b>    | <b>28</b>    | <b>0.2</b>  |
|            | <b>ОБЕД</b>                              |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |             |
| 106        | Свежие помидоры, огурцы                  | 30/30        | 0.5                  | 0           | 1.9          | 11                             | 0.2           | 2.9         | 0           | 0.08        | 13.6                      | 33.6          | 1.1          | 0.4         |
| 149        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/30       | 1.1                  | 1.3         | 23.2         | 99                             | 0.1           | 0.9         | 0.06        | 0.2         | 45.8                      | 178           | 70.3         | 1.3         |
| 334        | Кнели рыбные припущенные                 | 80           | 9.1                  | 13.2        | 21.2         | 244                            | 0.1           | 0           | 0.52        | 0           | 96.2                      | 256           | 46           | 1.8         |
| 429        | Картофельное пюре                        | 150          | 2.1                  | 7.2         | 17.1         | 150                            | 0             | 0           | 0           | 0.3         | 10.6                      | 47            | 8.7          | 0.6         |
| 519        | Напиток из шиповника                     | 200          | 0.7                  | 0.3         | 22.8         | 97                             | 0.01          | 19          | 0           | 0           | 29                        | 3             | 3            | 1.5         |
| ПР         | Хлеб пшеничный                           | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0           | 1.3         | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2         |
| ПР         | Хлеб ржаной                              | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0           | 3.3         | 46.5                      | 165           | 33           | 1           |
|            |  |              | <b>23.17</b>         | <b>23.2</b> | <b>144.5</b> | <b>886.8</b>                   | <b>0.83</b>   | <b>22.8</b> | <b>0.58</b> | <b>5.18</b> | <b>315.3</b>              | <b>877.6</b>  | <b>212.1</b> | <b>7.8</b>  |
|            | <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |             |
| ПР         | Сок                                      | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0           | 0           | 6                         | 36            | 0            | 0.4         |
| ПР         | Апельсин                                 | 140          | 0.5                  | 0           | 21.4         | 75                             | 0.02          | 28          | 0           | 0.4         | 54.4                      | 50.2          | 20.8         | 0.1         |
| 82         | Бутерброд с колбасой вар                 | 30/15        | 7.4                  | 14          | 14.8         | 129                            | 0.04          | 0           | 0.07        | 0           | 8.4                       | 22.5          | 4.2          | 0.1         |
|            |  |              | <b>8.7</b>           | <b>14</b>   | <b>51.2</b>  | <b>298</b>                     | <b>0.1</b>    | <b>36</b>   | <b>0.07</b> | <b>0.4</b>  | <b>68.8</b>               | <b>108.7</b>  | <b>25</b>    | <b>0.6</b>  |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                            |              | <b>68.37</b>         | <b>70.9</b> | <b>253.9</b> | <b>1740.8</b>                  | <b>1.02</b>   | <b>60.5</b> | <b>0.68</b> | <b>5.62</b> | <b>772.2</b>              | <b>1346.3</b> | <b>296.7</b> | <b>12.2</b> |

## Детский рацион питания

День: 3. Неделя: первая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                 |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е            | Са                        | Р             | Мg           | Fe          |
| 1           | 2                               | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15          |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                  |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| 90          | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/10      | 10.2                 | 11          | 13.1         | 106                            | 0.05          | 0.2         | 0.07         | 3.5          | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5         |
| 262         | Каша молочная манная с          | 150/5        | 3.2                  | 5.1         | 31.3         | 148                            | 0.01          | 0.1         | 0            | 0.6          | 35.6                      | 195           | 60.5         | 0.1         |
| ПР          | Зефир                           | 50           | 5                    | 3.4         | 4.7          | 111                            | 0.02          | 1           | 0.04         | 0.02         | 102                       | 25.1          | 0.6          | 1.1         |
| 497         | Какао                           | 200          | 4.07                 | 3.5         | 17.5         | 118.6                          | 0.06          | 2           | 0.04         | 0            | 340                       | 201           | 28           | 0.2         |
|             |                                 |              | <b>17.47</b>         | <b>19.6</b> | <b>61.9</b>  | <b>483.6</b>                   | <b>0.14</b>   | <b>3.3</b>  | <b>#####</b> | <b>4.12</b>  | <b>633.6</b>              | <b>523.1</b>  | <b>104.4</b> | <b>2.9</b>  |
|             | <b>II ЗАВТРАК</b>               |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| ПР          | Сок                             | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0            | 0            | 6                         | 36            | 0            | 0.4         |
| ПР          | Творожная масса                 | 100          | 6                    | 3.4         | 4.7          | 95                             | 0.01          | 0           | 0            | 0            | 101.3                     | 101           | 10           | 0.1         |
|             |                                 |              | <b>6.8</b>           | <b>3.4</b>  | <b>19.7</b>  | <b>189</b>                     | <b>0.05</b>   | <b>8</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>107.3</b>              | <b>137</b>    | <b>10</b>    | <b>0.5</b>  |
|             | <b>ОБЕД</b>                     |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| 106         | Помидоры свежие                 | 60           | 1.1                  | 0.2         | 3.8          | 14                             | 0.09          | 21          | 0            | 0.08         | 13.6                      | 33.6          | 0            | 0.4         |
| 128         | Борщ со св капустой со сметаной | 200/15       | 1.8                  | 3           | 10.6         | 172                            | 0.05          | 2.8         | 0.25         | 0.09         | 35.6                      | 89.3          | 0            | 0.1         |
| 367         | Гуляш                           | 100          | 12.6                 | 28          | 2.2          | 142                            | 0.06          | 0.4         | 0.3          | 0.2          | 95.2                      | 194           | 35.9         | 0.9         |
| 291         | Макароны отварные               | 150          | 4.3                  | 0.9         | 39           | 145                            | 0.5           | 0           | 0.04         | 0.9          | 52                        | 156           | 93.3         | 0.2         |
| 508         | Компот из с/ф                   | 200          | 0.5                  | 0           | 27           | 110                            | 0.01          | 0.5         | 0            | 0            | 59                        | 56            | 7            | 0.2         |
| ПР          | Хлеб пшеничный                  | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0            | 1.3          | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2         |
| ПР          | Хлеб ржаной                     | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0            | 3.3          | 46.5                      | 165           | 33           | 1           |
|             |                                 |              | <b>29.97</b>         | <b>33.3</b> | <b>140.9</b> | <b>868.8</b>                   | <b>1.13</b>   | <b>24.7</b> | <b>0.59</b>  | <b>5.87</b>  | <b>375.5</b>              | <b>888.9</b>  | <b>219.2</b> | <b>4</b>    |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                  |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| 495         | Чай с молоком, с сахаром        | 150/50/15    | 1.5                  | 1.3         | 15.9         | 81                             | 0             | 0           | 0            | 0            | 20.1                      | 33            | 17.6         | 3.4         |
| 300         | Яйцо вар                        | 40           | 5                    | 4.6         | 0.2          | 63                             | 0.03          | 0           | 0.01         | 0.02         | 22                        | 54            | 5            | 0.2         |
| ПР          | Банан                           | 140          | 2                    | 0           | 13           | 95                             | 0.01          | 24          | 0            | 0.5          | 35.2                      | 67.2          | 101          | 1.5         |
|             |                                 |              | <b>8.5</b>           | <b>5.9</b>  | <b>29.1</b>  | <b>239</b>                     | <b>0.04</b>   | <b>24</b>   | <b>0.01</b>  | <b>0.52</b>  | <b>77.3</b>               | <b>154.2</b>  | <b>123.6</b> | <b>5.1</b>  |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                   |              | <b>62.74</b>         | <b>62.2</b> | <b>251.6</b> | <b>1780.4</b>                  | <b>1.36</b>   | <b>60</b>   | <b>#####</b> | <b>10.51</b> | <b>1193.7</b>             | <b>1703.2</b> | <b>457.2</b> | <b>12.5</b> |

## Детский рацион питания

День: 4. Неделя: первая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |             |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
|             |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С            | А            | Е           | Ca                        | P             | Mg          | Fe          |
| 1           | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14          | 15          |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |              |              |             |                           |               |             |             |
| 90          | Бутерброд с маслом и сыром     | 30/5/10      | 10.2                 | 11          | 13.1         | 106                            | 0.05          | 0.2          | 0.07         | 3.5         | 156                       | 102           | 15.3        | 1.5         |
| 495         | Чай с молоком, с сахаром       | 150/50/15    | 1.5                  | 1.3         | 15.9         | 81                             | 0             | 0            | 0            | 0           | 20.1                      | 33            | 17.6        | 3.4         |
| 300         | Омлет                          | 110          | 5                    | 4.6         | 0.2          | 92                             | 0.03          | 0            | 0.01         | 0.02        | 22                        | 54            | 5           | 0.7         |
| ПР          | Икра кабачковая                | 30           | 0.5                  | 0.8         | 0.1          | 11.5                           | 0.001         | 0            | 0            | 0           | 9                         | 11            | 0.3         | 0.9         |
|             |                                |              | <b>17.2</b>          | <b>17.7</b> | <b>29.3</b>  | <b>290.5</b>                   | <b>0.08</b>   | <b>0.2</b>   | <b>#####</b> | <b>3.52</b> | <b>198.1</b>              | <b>189</b>    | <b>37.9</b> | <b>5.6</b>  |
|             | <b>II ЗАВТРАК</b>              |              |                      |             |              |                                |               |              |              |             |                           |               |             |             |
| 516         | Ряженка                        | 150          | 5.8                  | 5           | 8            | 75                             | 0.08          | 1.4          | 0            | 0           | 240                       | 180           | 28          | 0.2         |
|             |                                |              | <b>5.8</b>           | <b>5</b>    | <b>8</b>     | <b>75</b>                      | <b>0.08</b>   | <b>1.4</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>240</b>                | <b>180</b>    | <b>28</b>   | <b>0.2</b>  |
|             | <b>ОБЕД</b>                    |              |                      |             |              |                                |               |              |              |             |                           |               |             |             |
| 106         | Огурцы свежие                  | 60           | 0.8                  | 0.1         | 2.5          | 8.4                            | 0.1           | 7            | 0            | 0           | 17                        | 42            | 0           | 0.5         |
| 147         | Суп с макаронными              | 200          | 1.1                  | 8.1         | 13.5         | 140                            | 0.08          | 1.85         | 0.09         | 1.1         | 19.9                      | 139           | 21.3        | 0.1         |
| 332         | Рыба отварная                  | 100          | 13.2                 | 2.3         | 0.4          | 111                            | 0.04          | 0.1          | 0.28         | 0           | 125                       | 301           | 48.5        | 1.3         |
| 415         | Рис припущенный                | 150          | 1.8                  | 8.4         | 9.6          | 195                            | 0.03          | 0            | 0.07         | 0.5         | 10.6                      | 47            | 8.7         | 0.1         |
| 512         | Компот из кураги               | 200          | 0.3                  | 0.1         | 28           | 118                            | 0.1           | 5            | 0            | 0           | 95                        | 10.3          | 1.5         | 0.1         |
| ПР          | Хлеб пшеничный                 | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0            | 0            | 1.3         | 73.6                      | 195           | 50          | 1.2         |
| ПР          | Хлеб ржаной                    | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0            | 0            | 3.3         | 46.5                      | 165           | 33          | 1           |
|             |                                |              | <b>26.87</b>         | <b>20.2</b> | <b>112.3</b> | <b>858.2</b>                   | <b>0.77</b>   | <b>13.95</b> | <b>0.44</b>  | <b>6.2</b>  | <b>387.6</b>              | <b>899.3</b>  | <b>163</b>  | <b>4.3</b>  |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |              |              |             |                           |               |             |             |
| ПР          | Сок                            | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8            | 0            | 0           | 6                         | 36            | 0           | 0.4         |
| 574         | Булочка«школьная»              | 90           | 5.1                  | 11          | 49           | 180                            | 0.05          | 1            | 0.09         | 0.1         | 12                        | 189           | 25.1        | 0.6         |
| ПР          | Груша                          | 140          | 0.8                  | 0           | 21.5         | 47                             | 0.06          | 35           | 0            | 0.1         | 47.5                      | 40            | 30          | 1.1         |
|             |                                |              | <b>6.7</b>           | <b>11</b>   | <b>85.5</b>  | <b>321</b>                     | <b>0.15</b>   | <b>44</b>    | <b>0.09</b>  | <b>0.2</b>  | <b>65.5</b>               | <b>265</b>    | <b>55.1</b> | <b>2.1</b>  |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                  |              | <b>56.57</b>         | <b>53.9</b> | <b>235.1</b> | <b>1544.7</b>                  | <b>1.08</b>   | <b>59.55</b> | <b>#####</b> | <b>9.92</b> | <b>891.2</b>              | <b>1533.3</b> | <b>284</b>  | <b>12.2</b> |

## Детский рацион питания

День: 5. Неделя: первая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 1           | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15          |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 90          | Бутерброд с маслом и сыром     | 30/5/10      | 10.2                 | 11          | 13.1         | 106                            | 0.05          | 0.2         | 0,07         | 3.5         | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5         |
| 317         | Пудинг из творога со сметаной  | 150/15       | 16.3                 | 21.3        | 33           | 459                            | 0.15          | 11          | 0.5          | 0.2         | 176.3                     | 128           | 187          | 1.2         |
| 497         | Какао                          | 200          | 5                    | 4.4         | 31.7         | 186                            | 0             | 0           | 0            | 0           | 20.1                      | 33            | 17.6         | 0.9         |
| ПР          | Апельсин                       | 140          | 0.5                  | 0           | 21.4         | 75                             | 0.06          | 28          | 0            | 0.4         | 54.4                      | 36.8          | 20.8         | 0.5         |
|             |                                |              | <b>32</b>            | <b>36.7</b> | <b>99.2</b>  | <b>826</b>                     | <b>0.26</b>   | <b>39.2</b> | <b>#####</b> | <b>4.1</b>  | <b>406.8</b>              | <b>299.8</b>  | <b>240.7</b> | <b>4.1</b>  |
|             | <b>ОБЕД</b>                    |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 106         | Помидоры свежие                | 60           | 1.1                  | 0.2         | 3.8          | 14                             | 0.09          | 12          | 0            | 0.08        | 13.6                      | 33.6          | 0            | 0.1         |
| 156         | Суп лапша домашняя             | 200          | 2.3                  | 3.1         | 22.1         | 312                            | 0.03          | 0.3         | 0.06         | 0.1         | 125.6                     | 274           | 70.3         | 0.3         |
| 370         | Плов /говядина/                | 200          | 10.2                 | 19.2        | 49           | 238                            | 0.09          | 0.4         | 0.04         | 0.1         | 132.2                     | 456           | 48           | 0.8         |
| ПР          | Сок                            | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0            | 0           | 6                         | 36            | 0            | 1.6         |
| ПР          | Хлеб пшеничный                 | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0            | 1.3         | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2         |
| ПР          | Хлеб ржаной                    | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0            | 3.3         | 46.5                      | 165           | 33           | 1           |
|             |                                |              | <b>24.07</b>         | <b>23.7</b> | <b>148.2</b> | <b>943.8</b>                   | <b>0.67</b>   | <b>20.7</b> | <b>0.1</b>   | <b>4.88</b> | <b>397.5</b>              | <b>1159.6</b> | <b>201.3</b> | <b>5</b>    |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 512         | Компот из чернослива           | 200          | 0.3                  | 0           | 20.1         | 81                             | 0             | 0.3         | 0            | 0           | 126                       | 15            | 3            | 0.3         |
| 300         | Яйцо вар                       | 40           | 5                    | 4.6         | 0.2          | 63                             | 0.03          | 0           | 0.01         | 0.02        | 22                        | 54            | 5            | 0.7         |
|             |                                |              | <b>5.3</b>           | <b>4.6</b>  | <b>20.3</b>  | <b>144</b>                     | <b>0.03</b>   | <b>0.3</b>  | <b>0.01</b>  | <b>0.02</b> | <b>148</b>                | <b>69</b>     | <b>8</b>     | <b>1</b>    |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                  |              | <b>61.37</b>         | <b>65</b>   | <b>267.7</b> | <b>1913.8</b>                  | <b>0.96</b>   | <b>60.2</b> | <b>#####</b> | <b>9</b>    | <b>952.3</b>              | <b>1528.4</b> | <b>450</b>   | <b>10.1</b> |

## Детский рацион питания

День: 6. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| №<br>ре-<br>цеп-<br>туры | Прием пищи,<br>наименование блюд  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Энергетичес-<br>кая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                   |                 | Б                       | Ж           | У            |   | В1            | С           | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                                 | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7   | 8             | 9           | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15          |
|                          | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                         |             |              |   |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| 90                       | Бутерброд с маслом и сыром        | 30/5/10         | 10.2                    | 11          | 13.1         | 106                                       | 0.05          | 0.2         | 0.07         | 3.5          | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5         |
| 395                      | Сосиски отварные                  | 40              | 2.1                     | 10.2        | 0.4          | 134                                       | 0.01          | 0           | 0            | 0            | 27                        | 0             | 0            | 0           |
| 291                      | Макароны отварные                 | 150             | 4.3                     | 0.9         | 39           | 145                                       | 0.5           | 0           | 0.04         | 0.6          | 52                        | 156           | 93.3         | 0.2         |
| 495                      | Чай с сахаром                     | 150/15          | 1.4                     | 1.6         | 17.7         | 84  | 0             | 0           | 0            | 0            | 20.1                      | 33            | 17.6         | 3.4         |
|                          |                                   |                 | <b>18</b>               | <b>23.7</b> | <b>70.2</b>  | <b>469</b>                                | <b>0.56</b>   | <b>0.2</b>  | <b>#####</b> | <b>4.1</b>   | <b>255.1</b>              | <b>291</b>    | <b>126.2</b> | <b>5.1</b>  |
|                          | <b>II ЗАВТРАК</b>                 |                 |                         |             |              |   |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| ПР                       | Сок                               | 200             | 0.8                     | 0           | 15           | 94  | 0.04          | 8           | 0            | 0            | 6                         | 36            | 0            | 0.4         |
| ПР                       | Творожная масса                   | 100             | 6                       | 3.4         | 4.7          | 95  | 0.01          | 0           | 0            | 0            | 101.3                     | 101           | 10           | 0.1         |
|                          |                                   |                 | <b>6.8</b>              | <b>0</b>    | <b>15</b>    | <b>189</b>                                | <b>0.04</b>   | <b>8</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>6</b>                  | <b>36</b>     | <b>0</b>     | <b>0.4</b>  |
|                          | <b>ОБЕД</b>                       |                 |                         |             |              |   |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| 106                      | Огурцы свежие                     | 60              | 0.8                     | 0.1         | 2.5          | 8.4                                       | 0.1           | 7           | 0            | 0            | 17                        | 42            | 0            | 0.5         |
| 142                      | Щи со свежей капустой со сметаной | 200/10          | 0.9                     | 2.1         | 7.1          | 67  | 0.08          | 6.3         | 0.06         | 0.1          | 23.1                      | 139           | 21.3         | 0.2         |
| 366                      | Бефстроганов                      | 75/75           | 15.6                    | 15.3        | 3.6          | 222                                       | 0.02          | 6.5         | 0.4          | 0.1          | 98.3                      | 255.1         | 86           | 0.3         |
| 237                      | Гречневый гарнир                  | 150/5           | 2.1                     | 9.6         | 27.7         | 227                                       | 0.03          | 0           | 0.05         | 1            | 72                        | 284           | 93.3         | 1.3         |
| 505                      | Кисель                            | 200             | 0.2                     | 0.1         | 33.1         | 87  | 0.01          | 5.9         | 0            | 0.3          | 7.8                       | 5             | 4            | 1.1         |
| ПР                       | Хлеб пшеничный                    | 82.5            | 6.27                    | 0.6         | 40.5         | 193                                       | 0.12          | 0           | 0            | 1.3          | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2         |
| ПР                       | Хлеб ржаной                       | 60              | 3.4                     | 0.6         | 17.8         | 92.8                                      | 0.3           | 0           | 0            | 3.3          | 46.5                      | 165           | 33           | 1           |
|                          |                                   |                 | <b>29.27</b>            | <b>28.4</b> | <b>132.3</b> | <b>897.2</b>                              | <b>0.66</b>   | <b>25.7</b> | <b>0.51</b>  | <b>6.1</b>   | <b>338.3</b>              | <b>1085.1</b> | <b>287.6</b> | <b>5.6</b>  |
|                          | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                         |             |              |   |               |             |              |              |                           |               |              |             |
| ПР                       | Язык слоеный                      | 100             | 5                       | 3.4         | 4.7          | 180                                       | 0.05          | 3           | 0.04         | 0.32         | 189                       | 25.1          | 0.6          | 0.1         |
| 515                      | Молоко кипяченое                  | 200             | 3.9                     | 5           | 9.6          | 106                                       | 0.03          | 4           | 0.04         | 0            | 275                       | 182           | 28           | 0.2         |
| ПР                       | Яблоко                            | 140             | 0.75                    | 0           | 21.5         | 32  | 0.01          | 19.3        | 0            | 0.9          | 40                        | 27.5          | 12.3         | 0.9         |
|                          |                                   |                 | <b>9.65</b>             | <b>8.4</b>  | <b>35.8</b>  | <b>318</b>                                | <b>0.09</b>   | <b>26.3</b> | <b>0.08</b>  | <b>1.22</b>  | <b>504</b>                | <b>234.6</b>  | <b>40.9</b>  | <b>1.2</b>  |
|                          | <b>ВСЕГО:</b>                     |                 | <b>63.72</b>            | <b>60.5</b> | <b>253.3</b> | <b>1873.2</b>                             | <b>1.35</b>   | <b>60.2</b> | <b>#####</b> | <b>11.42</b> | <b>1103.4</b>             | <b>1646.7</b> | <b>454.7</b> | <b>12.3</b> |

## Детский рацион питания

День: 7. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| №<br>реце<br>пту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные вещества<br>(мг) |               |              |            |
|------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|------------|
|                        |                                  |                 | Б                       | Ж           | У            |  | В1            | С           | А            | Е            | Са                           | Р             | Mg           | Fe         |
| 1                      | 2                                | 3               | 4                       | 5           | 6            | 7  | 8             | 9           | 10           | 11           | 12                           | 13            | 14           | 15         |
|                        | <b>ЗАВТРАК</b>                   |                 |                         |             |              |  |               |             |              |              |                              |               |              |            |
| 90                     | Бутерброд с маслом и сыром       | 30/5/10         | 10.2                    | 11          | 13.1         | 106                                      | 0.05          | 0.2         | 0.07         | 3.5          | 156                          | 102           | 15.3         | 1.5        |
| 261                    | Каша пшенная молочная            | 150/5           | 5.6                     | 15.6        | 33.5         | 272                                      | 0.1           | 0           | 0.03         | 0.9          | 70.9                         | 185           | 63           | 0.1        |
| 497                    | Какао                            | 200             | 5                       | 4.4         | 31.7         | 186                                      | 0.06          | 2           | 0.04         | 0            | 242                          | 182           | 28           | 0.2        |
|                        |                                  |                 | <b>20.8</b>             | <b>31</b>   | <b>78.3</b>  | <b>564</b>                               | <b>0.21</b>   | <b>2.2</b>  | <b>#####</b> | <b>4.4</b>   | <b>468.9</b>                 | <b>469</b>    | <b>106.3</b> | <b>1.8</b> |
|                        | <b>II ЗАВТРАК</b>                |                 |                         |             |              |  |               |             |              |              |                              |               |              |            |
| ПР                     | Сок                              | 200             | 0.8                     | 0           | 15           | 94                                       | 0.04          | 8           | 0            | 0            | 6                            | 36            | 0            | 1.6        |
|                        |                                  |                 | <b>0.8</b>              | <b>0</b>    | <b>15</b>    | <b>94</b>                                | <b>0.04</b>   | <b>8</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>6</b>                     | <b>36</b>     | <b>0</b>     | <b>1.6</b> |
|                        | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                         |             |              |  |               |             |              |              |                              |               |              |            |
| 106                    | Помидоры свежие                  | 60              | 1.1                     | 0.2         | 3.8          | 14                                       | 0.09          | 21          | 0            | 0.08         | 13.6                         | 33.6          | 0            | 0.4        |
| 152                    | Уха с крупой                     | 150             | 2.5                     | 0.9         | 8.9          | 85                                       | 0.4           | 4.6         | 0.06         | 0.3          | 78.3                         | 305           | 39.5         | 0.3        |
| 381                    | Котлета мясная                   | 100             | 6.5                     | 8           | 8.2          | 251                                      | 0.01          | 6.5         | 0.36         | 0.2          | 74.8                         | 98            | 16           | 0.7        |
| 429                    | Картофельное пюре                | 150             | 2.1                     | 7.2         | 17.1         | 150                                      | 0             | 0           | 0            | 0.3          | 10.6                         | 47            | 8.7          | 0.6        |
| 512                    | Компот из кураги                 | 200             | 0.3                     | 0           | 20.1         | 98                                       | 0             | 0.8         | 0            | 0            | 101                          | 18            | 3            | 0.1        |
| ПР                     | Хлеб пшеничный                   | 82.5            | 6.27                    | 0.6         | 40.5         | 193                                      | 0.12          | 0           | 0            | 1.3          | 73.6                         | 195           | 50           | 1.2        |
| ПР                     | Хлеб ржаной                      | 60              | 3.4                     | 0.6         | 17.8         | 92.8                                     | 0.3           | 0           | 0            | 3.3          | 46.5                         | 165           | 33           | 1          |
|                        |                                  |                 | <b>22.17</b>            | <b>17.5</b> | <b>116.4</b> | <b>883.8</b>                             | <b>0.92</b>   | <b>32.9</b> | <b>0.42</b>  | <b>5.48</b>  | <b>398.4</b>                 | <b>861.6</b>  | <b>150.2</b> | <b>4.3</b> |
|                        | <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                         |             |              |  |               |             |              |              |                              |               |              |            |
| 516                    | Ряженка                          | 150             | 5.8                     | 5           | 8            | 107                                      | 0.08          | 1.4         | 0            | 0            | 240                          | 180           | 28           | 0.2        |
| ПР                     | Банан                            | 180             | 2                       | 0           | 13           | 195                                      | 0.01          | 24          | 0            | 0.3          | 19.2                         | 67.2          | 101          | 1.5        |
|                        |                                  |                 | <b>7.8</b>              | <b>5</b>    | <b>21</b>    | <b>302</b>                               | <b>0.09</b>   | <b>25.4</b> | <b>0</b>     | <b>0.3</b>   | <b>259.2</b>                 | <b>247.2</b>  | <b>129</b>   | <b>1.7</b> |
|                        | <b>ВСЕГО:</b>                    |                 | <b>51.57</b>            | <b>53.5</b> | <b>230.7</b> | <b>1843.8</b>                            | <b>1.26</b>   | <b>68.5</b> | <b>#####</b> | <b>10.18</b> | <b>1132.5</b>                | <b>1613.8</b> | <b>385.5</b> | <b>9.4</b> |

## Детский рацион питания

День: 8. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры       | Прием пищи, наименование блюд        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                   |                                      |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                 | 2                                    | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                      |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |              |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром           | 30/5/10      | 10.2                 | 11          | 13.1         | 106                            | 0.05          | 0.2         | 0.07         | 3.5          | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5          |
| 305               | Омлет с колбасными                   | 110          | 4.6                  | 17.3        | 1.5          | 221                            | 0.02          | 0.2         | 0.15         | 0.3          | 58                        | 126           | 11           | 1.3          |
| 495               | Чай с молоком, с сахаром             | 150/50/15    | 1.5                  | 1.3         | 15.9         | 81                             | 0             | 0           | 0            | 0            | 20.1                      | 33            | 17.6         | 3.4          |
|                   |                                      |              | <b>16.3</b>          | <b>29.6</b> | <b>30.5</b>  | <b>408</b>                     | <b>0.07</b>   | <b>0.4</b>  | <b>#####</b> | <b>3.8</b>   | <b>234.1</b>              | <b>261</b>    | <b>43.9</b>  | <b>6.2</b>   |
| <b>II ЗАВТРАК</b> |                                      |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |              |
| 517               | Йогурт                               | 175          | 10                   | 6.4         | 17           | 73                             | 0.06          | 1.2         | 0            | 0            | 238                       | 182           | 28           | 0.2          |
|                   |                                      |              | <b>10</b>            | <b>6.4</b>  | <b>17</b>    | <b>73</b>                      | <b>0.06</b>   | <b>1.2</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>238</b>                | <b>182</b>    | <b>28</b>    | <b>0.2</b>   |
| <b>ОБЕД</b>       |                                      |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |              |
| 106               | Свежие помидоры, огурцы              | 30/30        | 0.5                  | 0           | 1.9          | 11                             | 0.1           | 8.6         | 0            | 0.08         | 13.6                      | 33.6          | 1.1          | 0.4          |
| 134               | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/15       | 1                    | 1.5         | 7.6          | 145                            | 0.03          | 5.6         | 0.04         | 0.2          | 31.3                      | 169           | 37.1         | 0.8          |
| 408               | Суфле из кур                         | 75           | 7.6                  | 13.3        | 2.7          | 265                            | 0.01          | 6.9         | 0.3          | 0.3          | 51.6                      | 236           | 60.5         | 1.4          |
| 291               | Макароны отварные                    | 150          | 4.3                  | 0.9         | 39           | 145                            | 0.4           | 0           | 0.04         | 0.6          | 52                        | 156           | 93.3         | 0.2          |
| 505               | Кисель                               | 200          | 0.2                  | 0.1         | 21.5         | 87                             | 0.03          | 3.2         | 0            | 0.3          | 22                        | 15.2          | 11           | 1.1          |
| ПР                | Хлеб пшеничный                       | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0            | 1.3          | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2          |
| ПР                | Хлеб ржаной                          | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0            | 3.3          | 46.5                      | 165           | 33           | 1            |
|                   |                                      |              | <b>23.27</b>         | <b>17</b>   | <b>131</b>   | <b>938.8</b>                   | <b>0.99</b>   | <b>24.3</b> | <b>0.38</b>  | <b>6.08</b>  | <b>290.6</b>              | <b>969.8</b>  | <b>286</b>   | <b>6.1</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>    |                                      |              |                      |             |              |                                |               |             |              |              |                           |               |              |              |
| ПР                | Сок                                  | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0            | 0            | 6                         | 36            | 0            | 1.6          |
| 543               | Пирожки с капустой                   | 60           | 5.2                  | 5.5         | 28.3         | 159                            | 0.02          | 5.3         | 0.04         | 0.1          | 78                        | 25.1          | 0.6          | 0.19         |
| ПР                | Яблоко                               | 140          | 0.75                 | 0           | 21.5         | 32                             | 0.01          | 19.3        | 0            | 0.9          | 40                        | 27.5          | 12.3         | 0.9          |
|                   |                                      |              | <b>6.75</b>          | <b>5.5</b>  | <b>64.8</b>  | <b>285</b>                     | <b>0.07</b>   | <b>32.6</b> | <b>0.04</b>  | <b>1</b>     | <b>124</b>                | <b>88.6</b>   | <b>12.9</b>  | <b>2.69</b>  |
|                   | <b>ВСЕГО:</b>                        |              | <b>56.32</b>         | <b>58.5</b> | <b>243.3</b> | <b>1704.8</b>                  | <b>1.19</b>   | <b>58.5</b> | <b>#####</b> | <b>10.88</b> | <b>886.7</b>              | <b>1501.4</b> | <b>370.8</b> | <b>15.19</b> |

### Детский рацион питания

День: 9. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |            |
|-------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
|             |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe         |
| 1           | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15         |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |            |
| 94          | Бутерброд с маслом                       | 30/5         | 10.2                 | 11          | 13.1         | 82                             | 0.05          | 0.2         | 0,07        | 3.5         | 156                       | 102           | 15.3         | 1.5        |
| 517         | Йогурт                                   | 150          | 10                   | 5.4         | 17           | 130                            | 0.06          | 1.2         | 0           | 0           | 238                       | 182           | 28           | 0.2        |
| 248         | Каша гречневая молочная                  | 150/5        | 0.1                  | 5.6         | 49.2         | 153                            | 0.06          | 0.7         | 0.6         | 0.1         | 256                       | 143           | 71           | 0.1        |
| 497         | Какао                                    | 200          | 5                    | 4.4         | 31.7         | 186                            | 0             | 0           | 0           | 0           | 20.1                      | 33            | 17.6         | 0.9        |
|             |  |              | <b>15.1</b>          | <b>15.4</b> | <b>97.9</b>  | <b>551</b>                     | <b>0.12</b>   | <b>1.9</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.1</b>  | <b>514.1</b>              | <b>358</b>    | <b>116.6</b> | <b>1.2</b> |
|             | <b>ОБЕД</b>                              |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |            |
| 106         | Огурцы свежие                            | 60           | 0.8                  | 0.1         | 2.5          | 8.4                            | 0.1           | 7           | 0           | 0           | 17                        | 42            | 0            | 0.5        |
| 135         | Солянка сборная со сметаной              | 200/10       | 3.3                  | 7.2         | 1.9          | 183                            | 0.06          | 7.2         | 0           | 0.14        | 56.3                      | 45.3          | 0            | 0.7        |
| 369         | Жаркое по- домашнему                     | 200          | 6.1                  | 11.5        | 21.5         | 278                            | 0.2           | 3.2         | 0.05        | 3.2         | 89.3                      | 480           | 98           | 0.3        |
| 514         | Компот из смеси с/ф                      | 200          | 0.5                  | 0.2         | 21.4         | 133                            | 0             | 6           | 0           | 0.2         | 56                        | 16            | 6            | 0.1        |
| ПР          | Хлеб пшеничный                           | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0           | 1.3         | 73.6                      | 195           | 50           | 1.2        |
| ПР          | Хлеб ржаной                              | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0           | 3.3         | 46.5                      | 165           | 33           | 1          |
|             |  |              | <b>20.37</b>         | <b>20.2</b> | <b>105.6</b> | <b>888.2</b>                   | <b>0.78</b>   | <b>23.4</b> | <b>0.05</b> | <b>8.14</b> | <b>338.7</b>              | <b>943.3</b>  | <b>187</b>   | <b>3.8</b> |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                           |               |              |            |
| 313         | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20       | 25                   | 26          | 25.3         | 345                            | 0.03          | 0.5         | 0.03        | 0.04        | 130                       | 145           | 14           | 0.2        |
| ПР          | Груша                                    | 140          | 0.8                  | 0           | 21.5         | 59                             | 0.05          | 12.5        | 0           | 0.9         | 47.5                      | 40            | 30           | 2.6        |
| ПР          | Сок                                      | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0           | 0           | 6                         | 36            | 0            | 1.6        |
|             |  |              | <b>26.6</b>          | <b>26</b>   | <b>61.8</b>  | <b>498</b>                     | <b>0.12</b>   | <b>21</b>   | <b>0.03</b> | <b>0.94</b> | <b>183.5</b>              | <b>221</b>    | <b>44</b>    | <b>4.4</b> |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                            |              | <b>62.07</b>         | <b>61.6</b> | <b>265.3</b> | <b>1937.2</b>                  | <b>1.02</b>   | <b>46.3</b> | <b>0.68</b> | <b>9.18</b> | <b>1036.3</b>             | <b>1522.3</b> | <b>347.6</b> | <b>9.4</b> |

## Детский рацион питания

День: 10. Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7-10 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А           | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1           | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |             |             |              |                           |               |               |             |
| 82          | Бутерброд с колбасой вар       | 30/15        | 7.4                  | 14          | 14.8         | 129                            | 0.5           | 0           | 0.04        | 6.3          | 9.5                       | 284           | 93.3          | 7.6         |
| 260         | Каша Дружба                    | 150/5        | 1.3                  | 11.2        | 25.4         | 80                             | 0.01          | 0           | 0.03        | 0.2          | 112                       | 135.4         | 63            | 0.2         |
| 495         | Чай с сахаром                  | 150/15       | 1.4                  | 1.6         | 17.7         | 84                             | 0             | 0           | 0           | 0            | 20.1                      | 33            | 17.6          | 3.4         |
|             |                                |              | <b>10.1</b>          | <b>26.8</b> | <b>57.9</b>  | <b>293</b>                     | <b>0.51</b>   | <b>0</b>    | <b>0.07</b> | <b>6.5</b>   | <b>141.6</b>              | <b>452.4</b>  | <b>173.9</b>  | <b>11.2</b> |
|             | <b>II ЗАВТРАК</b>              |              |                      |             |              |                                |               |             |             |              |                           |               |               |             |
| 517         | Йогурт                         | 150          | 10                   | 6.4         | 17           | 130                            | 0.06          | 1.2         | 0           | 0            | 238                       | 182           | 28            | 0.2         |
|             |                                |              | <b>10</b>            | <b>6.4</b>  | <b>17</b>    | <b>130</b>                     | <b>0.06</b>   | <b>1.2</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>238</b>                | <b>182</b>    | <b>28</b>     | <b>0.2</b>  |
|             | <b>ОБЕД</b>                    |              |                      |             |              |                                |               |             |             |              |                           |               |               |             |
| 106         | Помидоры свежие                | 60           | 1.1                  | 0.2         | 3.8          | 14                             | 0.02          | 21          | 0           | 0.2          | 13.6                      | 33.6          | 0             | 0.4         |
| 144         | Суп с бобовыми                 | 200          | 1.3                  | 5.6         | 49           | 188                            | 0.4           | 4.6         | 0.06        | 0.3          | 78.3                      | 305           | 39.5          | 0.3         |
| 404         | Курица отварная                | 80           | 16.1                 | 13          | 0.4          | 195                            | 0.02          | 0           | 0.3         | 0            | 112.3                     | 195           | 27            | 1.1         |
| 241         | Каша гречневая рассыпчатая     | 150/5        | 0.3                  | 5.6         | 33.4         | 167                            | 0.01          | 0           | 0.2         | 0            | 85.3                      | 124           | 0.24          | 0.1         |
| 514         | Компот из смеси с/ф            | 200          | 0.5                  | 0.2         | 21.4         | 133                            | 0             | 2           | 0           | 0.01         | 98                        | 16            | 6             | 0.1         |
| ПР          | Хлеб пшеничный                 | 82.5         | 6.27                 | 0.6         | 40.5         | 193                            | 0.12          | 0           | 0           | 1.3          | 73.6                      | 195           | 50            | 1.2         |
| ПР          | Хлеб ржаной                    | 60           | 3.4                  | 0.6         | 17.8         | 92.8                           | 0.3           | 0           | 0           | 2.3          | 46.5                      | 165           | 33            | 1           |
|             |                                |              | <b>28.97</b>         | <b>25.8</b> | <b>166.3</b> | <b>982.8</b>                   | <b>0.87</b>   | <b>27.6</b> | <b>0.56</b> | <b>4.11</b>  | <b>507.6</b>              | <b>1033.6</b> | <b>155.74</b> | <b>4.2</b>  |
|             | <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                      |             |              |                                |               |             |             |              |                           |               |               |             |
| ПР          | Сок                            | 200          | 0.8                  | 0           | 15           | 94                             | 0.04          | 8           | 0           | 0            | 6                         | 36            | 0             | 0.4         |
| ПР          | Апельсин                       | 140          | 0.5                  | 0           | 21.4         | 75                             | 0.02          | 28          | 0           | 0.4          | 54.4                      | 50.2          | 20.8          | 0.1         |
|             |                                |              | <b>1.3</b>           | <b>0</b>    | <b>36.4</b>  | <b>169</b>                     | <b>0.06</b>   | <b>36</b>   | <b>0</b>    | <b>0.4</b>   | <b>60.4</b>               | <b>86.2</b>   | <b>20.8</b>   | <b>0.5</b>  |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                  |              | <b>50.37</b>         | <b>59</b>   | <b>277.6</b> | <b>1574.8</b>                  | <b>1.5</b>    | <b>64.8</b> | <b>0.63</b> | <b>11.01</b> | <b>947.6</b>              | <b>1754.2</b> | <b>378.44</b> | <b>16.1</b> |