

Дети 6-10 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Каша вязкая молочная перловая	150	4,71	6,47	18,25	149	0,06	0,9	0,18	0,02	148,62	155,45	22,58	0,36
11	Батон с маслом	35/3	2,67	2,75	17,03	105	0,04	0	0,41	0,03	7,36	23,32	4,91	0,39
2	Какао с молоком	200	2,51	2,65	13,67	86	0,03	0,5	0,01	0,02	92,38	78,63	17,72	0,44
	Итого		9,89	11,87	48,95	340	0,13	1,4	0,6	0,07	248,36	257,4	45,21	1,19
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	80	0,64	0,08	1,28	10,4	0,016	4	0,08	0	18,4	19,2	11,2	0,48
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	240/15	7,66	6,05	21,1	164	0,2	5,85	0,21	0,02	32,28	89,93	33,54	1,94
6	Рыба, запеченная в омлете	75	10,936	5,89	33,73	10,77	0,068	0,26	2,12	0,02	30,87	134,2	37,16	1,27
7	Пюре картофельное	165	3,44	4,61	16	149	0,15	15,3	0,15	0,03	41,63	95,67	30,73	1,1
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		29,626	17,99	131,86	598,77	0,607	29,41	3,79	0,406	160,67	502,46	159,93	10,96
Полдник														
ГП	Йогурт плодово-ягодный	180	7,20	2,70	25,74	162,00	0,05	0,90	0,05	0,02	201,60	154,80	23,40	0,18
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		10,50	5,26	65,82	360,60	0,15	12,90	1,23	0,02	217,00	206,40	77,80	1,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,02	35,12	246,63	1299,37	0,88	43,71	5,62	0,50	626,03	966,26	282,94	13,47
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,73	74,72	133,31	96,18	122,64	121,42	93,67	118,64	94,85	97,60	188,63	187,08

Дети 6-10 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9	Каша вязкая манная молочная	150	4,86	6,46	18,42	150	0,06	0,8	0,24	0,02	145,95	120,11	19,31	0,24
10	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,57	13,67	83	0,03	0,5	0	0,02	90,2	67,5	10,5	0,07
3	Батон с маслом и сыром	35/3/9	4,74	5,36	17,03	137	0,04	0,14	0,45	0,04	97,36	71,92	9,44	0,49
	Итого		12,04	14,39	49,12	370,00	0,13	1,44	0,69	0,08	333,51	259,53	39,25	0,80
Обед														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,83	3,06	4,12	46,80	0,04	3,12	1,54	0,02	27,89	32,02	21,07	0,41
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,34	5,64	9,33	114,00	0,10	9,16	0,25	0,09	41,77	49,26	22,05	1,11
14	Птица отварная	75	17,48	13,05	1,16	205,50	0,03	0,19	0,34	0,01	21,17	120,73	14,87	1,25
15	Соус сметанный с томатом	20	0,47	3,30	3,05	41,00	0,00	0,42	0,10	0,00	7,73	8,62	2,59	0,09
16	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,93	32,96	185,00	0,06	0,00	0,59	0,04	5,97	36,24	8,08	0,79
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	19,35	80,00	0,00	0,40	0,08	0,00	46,82	16,17	6,30	1,29
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		34,90	30,14	109,52	861,90	0,38	13,29	3,93	0,50	174,84	412,50	114,26	8,31
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
36	Булочка домашняя	50	4,20	7,15	31,76	136,30	0,07	0,18	0,61	0,01	26,20	48,02	8,09	0,52
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		10,28	14,03	52,92	308,70	0,19	13,18	0,85	0,07	285,40	241,22	46,89	3,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,22	58,56	211,56	1540,60	0,70	27,91	5,47	0,65	793,75	913,25	200,40	12,39
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,39	124,60	114,36	114,03	97,08	77,53	91,17	153,81	120,27	92,25	133,60	172,08

Дети 6-10 лет														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
19	Колбасные изделия отварные	17	1,68	3,04	0,27	36	0	0	0	0	4,58	18,65	2,41	0,24
20	Чай с молоком	200/10	1,12	1,28	11,86	61	0,02	0,52	0	0,01	48,26	36,09	5,65	0,06
3	Батон с маслом и сыром	35/3/9	4,74	5,36	17,03	137	0,04	0,14	0,45	0,04	97,36	71,92	9,44	0,49
	Итого		14,34	22,80	32,32	392,00	0,11	1,44	0,77	0,07	245,16	258,98	30,73	1,85
Обед														
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,49	3,05	1,28	35,40	0,01	3,12	1,39	0,02	13,63	15,46	8,06	0,35
13	Суп из овощей с мясом	240/15	4,76	9,18	12,11	150,00	0,08	8,75	0,31	0,02	38,45	62,91	23,87	0,88
23	Котлеты или биточки рыбные	75	10,47	4,99	42,62	123,00	0,08	0,34	2,09	0,02	75,23	169,82	35,06	0,68
65	Соус сметанный с овощами	20	0,30	3,00	2,90	40,20	0,00	0,35	0,10	0,00	7,50	8,30	2,30	0,08
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	0,00	0,00	0,42	0,04	23,17	178,33	118,26	4,03
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
	Итого		28,05	27,21	133,71	750,53	0,30	16,56	5,54	0,10	186,83	554,12	225,25	10,80
Полдник														
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
67	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50	3,82	4,53	23,43	149,00	0,07	2,50	1,30	0,03	16,80	52,34	10,89	0,62
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		10,12	9,27	30,63	296,00	0,19	75,76	1,54	0,07	273,60	241,94	51,69	1,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		52,51	59,28	196,66	1438,53	0,60	93,76	7,85	0,24	705,59	1055,04	307,67	13,81
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,15	126,13	106,30	106,48	83,33	260,44	130,83	57,14	106,91	106,57	205,11	191,81

Дети 6-10 лет														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,38	6,46	18,97	150,00	0,05	0,90	0,09	0,02	144,16	129,76	24,07	0,24
10	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,57	13,67	83	0,03	0,5	0	0,02	90,2	67,5	10,5	0,07
11	Батон с маслом	35/3	2,67	2,75	17,03	105	0,04	0	0,41	0,03	7,36	23,32	4,91	0,39
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
	Итого		14,59	16,38	49,97	401	0,15	1,4	0,7	0,17	263,72	297,58	44,48	1,7
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/15	4,90	3,80	20,30	138,00	0,12	6,30	0,23	0,03	20,20	54,30	20,30	0,88
29	Гуляш	100	14,95	13,26	4,45	198,00	0,06	0,94	0,18	0,11	13,21	15,90	4,70	0,31
7	Пюре картофельное	165	3,44	4,61	16	149	0,15	15,3	0,15	0,03	41,63	95,67	30,73	1,1
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		30,96	25,85	105,12	796,40	0,52	32,30	3,05	0,51	131,73	347,33	110,83	8,94
Полдник														
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	13,99	18,54	26,56	334,40	0,07	0,29	0,48	0,01	164,94	221,91	24,30	0,73
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		14,47	18,90	48,90	428,80	0,09	6,29	0,96	0,01	188,00	241,20	38,75	3,53
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		60,02	61,13	203,99	1626,20	0,77	39,99	4,71	0,69	583,45	886,11	194,06	14,17
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,48	130,06	110,26	120,37	106,53	111,08	78,50	163,33	88,40	89,51	129,37	196,81

Дети 6-10 лет														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
	Итого		14,56	20,57	31,13	377	0,07	6,32	0,54	0,014	180,3	235,21	26,41	0,89
Обед														
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,91	2,74	7,66	60,60	0,02	3,81	1,50	0,01	24,45	27,68	14,38	0,83
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	240/15/4	4,55	8,54	8,33	133,00	0,05	18,66	0,39	0,01	48,24	56,57	22,91	0,84
34	Плов с мясом	205	12,29	13,26	41,61	340,00	0,06	4,70	0,43	0,02	5,88	135,74	34,80	1,56
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		23,70	25,70	116,45	802,20	0,88	57,17	6,85	0,88	102,06	369,45	111,39	6,60
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
71	Горячий бутерброд	80	7,83	17,07	19,52	266,00	0,09	0,16	0,69	0,14	113,00	111,10	14,04	0,91
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		13,91	23,95	40,68	438,40	0,21	13,16	0,93	0,20	372,20	304,30	52,84	3,67
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день			52,17	70,22	188,26	1617,60	1,16	76,65	8,32	1,09	654,56	908,96	190,64	11,16
Суточная потребность			46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности			113,41	149,40	101,76	119,73	160,97	212,92	138,67	259,52	99,18	91,81	127,09	155,00

Дети 6-10 лет														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Вермишель отварная с маслом	110	3,83	3,70	23,54	139,33	0,04	0,00	0,43	0,02	4,33	26,04	5,77	0,57
64	Колбасные изделия отварные	30	2,97	5,37	0,48	63,00	0,00	0,00	0,09	0,00	8,09	32,91	4,26	0,42
10	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,57	13,67	83	0,03	0,5	0	0,02	90,2	67,5	10,5	0,07
11	Батон с маслом	35/3	2,67	2,75	17,03	105	0,04	0	0,41	0,03	7,36	23,32	4,91	0,39
	Итого		11,91	14,39	54,72	390,33	0,11	0,5	0,93	0,07	109,98	149,77	25,44	1,45
Обед														
48	Салат из моркови с чесноком	60	0,68	3,04	3,69	44,40	0,03	2,58	1,52	0,01	26,19	28,35	19,47	0,36
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	240/15/4	2,21	4,33	19,38	115,00	0,14	7,12	0,21	0,03	28,82	74,89	25,22	1,03
41	Котлеты или биточки из птицы	75	12,02	11,08	11,01	205,5	0,07	0,13	3,22	0,02	30,59	77,59	17,05	1,23
42	Капуста тушеная	160	3,28	4,36	9,88	98,82	0,04	27,52	2,24	0,009	83,77	62,15	31,97	1,22
8	Кисель из концентрата	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		24,14	23,97	117,44	782,32	0,43	37,35	8,22	0,41	193,54	392,44	133,01	7,31
Полдник														
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
69	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,35	4,36	21,50	134,00	0,03	0,02	0,40	0,01	7,80	22,25	5,12	0,44
ГП	Банан	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,050	11,00	0,44	0,00	8,80	30,80	46,2	0,66
	Итого		4,00	4,91	54,58	277,60	0,08	11,02	0,84	0,01	16,86	53,14	51,37	1,14
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		40,05	43,27	226,74	1450,25	0,62	48,87	9,99	0,49	320,38	595,35	209,82	9,90
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		87,07	92,06	122,56	107,35	86,53	135,75	166,50	115,48	48,54	60,14	139,88	137,50

Дети 6-10 лет														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,04	6,80	18,25	153,00	0,10	0,90	0,07	0,02	146,99	142,08	28,97	0,49
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
3	Батон с маслом и сыром	35/3/9	4,74	5,36	17,03	137	0,04	0,14	0,45	0,04	97,36	71,92	9,44	0,49
4	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,020	0,00	0,10	0,05	11,00	38,50	2,5	0,50
	Итого		12,33	14,46	45,41	359,50	0,16	1,04	0,62	0,11	255,61	252,59	40,96	1,52
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
46	Бефстроганов из говядины	75	12,35	16,58	3,55	187,91	0,04	0,53	2,05	0,02	17,76	19,75	3,59	0,20
7	Пюре картофельное	165	3,44	4,61	16	149	0,15	15,3	0,15	0,03	41,63	95,67	30,73	1,1
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		27,93	32,47	93,23	782,11	0,46	30,34	5,02	0,42	143,47	358,40	116,08	9,12
Полдник														
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
70	Крендель сахарный	50	4,43	4,75	33,69	137,80	0,07	0,17	0,99	0,04	24,68	54,51	8,45	0,59
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		10,73	9,49	40,89	284,80	0,19	73,43	1,23	0,08	281,48	244,11	49,25	1,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,99	56,42	179,53	1426,41	0,81	104,81	6,87	0,61	680,56	855,10	206,29	11,77
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,85	120,04	97,04	105,58	112,92	291,14	114,50	144,29	103,12	86,37	137,53	163,47

Дети 6-10 лет														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
72	Каша вязкая молочная перловая	150	4,71	6,47	18,25	149	0,06	0,9	0,18	0,02	148,62	155,45	22,58	0,36
11	Батон с маслом	35/3	2,67	2,75	17,03	105	0,04	0	0,41	0,03	7,36	23,32	4,91	0,39
2	Какао с молоком	200	2,51	2,65	13,67	86	0,03	0,5	0,01	0,02	92,38	78,63	17,72	0,44
	Итого		9,89	11,87	48,95	340	0,13	1,4	0,6	0,07	248,36	257,4	45,21	1,19
Обед														
39	Винегрет овощной	60	0,89	3,08	4,99	52,20	0,03	8,43	1,40	0,01	16,97	26,48	11,81	0,49
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба, тушеная с овощами	75	14,59	7,46	66,20	158,25	0,12	7,37	3,25	0,02	65,58	247,25	65,81	1,28
52	Рис, припущенный с овощами	180	4,14	8,69	34,91	241,00	0,04	4,90	0,32	0,02	5,33	74,75	28,26	0,86
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	19,35	80,00	0,00	0,40	0,08	0,00	46,82	16,17	6,30	1,29
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		32,18	26,35	179,09	874,05	0,47	31,49	6,30	0,40	179,97	624,31	185,04	8,63
Полдник														
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)	20	0,80	5,26	11,84	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		1,28	5,62	34,18	192,60	0,03	6,00	0,94	0,00	28,66	38,29	34,25	3,40
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		43,35	43,84	262,22	1406,65	0,64	38,89	7,84	0,47	456,99	920,00	264,50	13,22
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,24	93,28	141,74	104,12	88,47	108,03	130,67	110,95	69,24	92,93	176,33	183,61

Дети 6-10 лет														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
57	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,09	0,05	0,04
3	Батон с маслом и сыром	35/3/9	4,74	5,36	17,03	137	0,04	0,14	0,45	0,04	97,36	71,92	9,44	0,49
	Итого		11,54	18,48	30,17	333,00	0,09	0,92	0,77	0,06	192,58	204,33	22,72	1,59
Обед														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,66	4,09	4,93	71,30	0,01	5,55	1,39	0,02	56,38	43,22	13,90	0,81
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,71	6,91	17,01	142,00	0,06	10,30	0,30	0,01	33,18	57,19	22,62	0,74
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	16,21	6,34	77,03	239,50	0,20	12,54	0,52	0,02	52,09	284,55	72,52	1,63
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		29,53	18,70	158,72	717,40	0,44	32,39	3,44	0,39	179,14	548,42	156,34	9,35
Полдник														
ГП	Йогурт плодово-ягодный	180	7,20	2,70	25,74	162,00	0,05	0,90	0,05	0,02	201,60	154,80	23,40	0,18
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
ГП	Мандарины	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,24	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12
	Итого		9,66	4,90	49,62	291,00	0,17	46,50	0,99	0,02	249,40	193,20	40,60	0,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день			50,73	42,08	238,51	1341,40	0,70	79,81	5,20	0,47	621,12	945,95	219,66	11,66
Суточная потребность			46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности			110,28	89,53	128,92	99,29	97,08	221,69	86,67	111,50	94,11	95,55	146,44	161,94

Дети 6-10 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	19,08	25,28	36,22	456,00	0,09	0,39	0,66	0,02	224,92	302,60	33,13	0,99
2	Какао с молоком	200	2,51	2,65	13,67	86	0,03	0,5	0,01	0,02	92,38	78,63	17,72	0,44
	Итого		21,59	27,93	49,89	542,00	0,12	0,89	0,67	0,04	317,30	381,23	50,85	1,43
Обед														
59	Салат из моркови с черносливом	60	0,83	0,05	9,63	37,80	0,03	2,77	0,22	0,01	31,81	34,03	26,72	0,58
60	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
61	Котлеты, биточки, шницели	75	11,33	9,65	11,66	178,50	0,06	0,23	2,48	0,01	28,33	110,47	19,92	0,98
62	Рагу овощное	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	19,35	80,00	0,00	0,40	0,08	0,00	46,82	16,17	6,30	1,29
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,68	18,05	93,6	0,11	0	1,03	0	14,85	105,3	29,7	1,98
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		29,09	19,55	131,36	739,90	0,45	28,80	4,63	0,40	219,95	536,24	171,06	8,46
Полдник														
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
71	Горячий бутерброд	80	7,83	17,07	19,52	266,00	0,09	0,16	0,69	0,14	113,00	111,10	14,04	0,91
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		13,53	22,05	38,48	417,80	0,20	13,42	0,93	0,18	348,20	286,30	50,04	3,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		64,21	69,53	219,73	1699,70	0,77	43,11	6,23	0,62	885,45	1203,77	271,95	13,62
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,59	147,94	118,77	125,81	106,81	119,75	103,83	146,67	134,16	121,59	181,30	189,17

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	521,27	539,45	2173,83	14846,71	7,65	597,51	68,10	5,80	6327,88	9249,79	2347,93	125,17
Итого за 1 дней	52,13	53,95	217,38	1484,67	0,76	59,75	6,81	0,58	632,79	924,98	234,79	12,52
Суточная потребность	46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной	113,32	114,78	117,50	109,89	106,24	165,98	113,50	138,13	95,88	93,43	156,53	173,85

Примечание: ГП - готовый продукт.