

День 1

Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/ккал эк. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Каша рисовая молочная</b>	200/5		3,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,39	0,093	147,416	173,2	19,8	0,23
	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
№168 CP 2010	соль йодированная	0,3	0,3											
	<b>Сыр Голландский</b>	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
№42 CP 2005	сыр Голландский	15,9	15											
	<b>Какао на молоке</b>	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
№959 CP 2005	сахарный песок	20	20											
878	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	<b>Яблоко</b>	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
№424 CP 2005	<b>Яйцо отварное</b>	1 шт		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	<b>Всего за завтрак</b>			21,12	23,711	82,423	635,13	0,214	11,8	120,11	468,486	485,9	72,2	5,26
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из свеклы</b>	60		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,5	0,8
	свекла столовая	73-78,1	57											
№333 CP 2005	масло подсолнечное	5	5											
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	200		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,2	37,9	1,01
	картофель	74,7-93,3	56											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "сайра"	32	32											
№87 CP 2010	рис длинозерный	4	4											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	<b>Шницель говяжий</b>	80		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	говядина	65	51											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
№608 CP 2005	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,1	1,11
	соль	0,3	0,3											
№688 CP 2005	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	<b>Компот из сухофруктов + вит. С</b>	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
№868 CP 2005	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	<b>Хлеб ржаной</b>	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			31,44	21,43	117,14	777,67	0,4	7,578	56	106,02	443,6	131	6,1
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			52,56	45,141	199,563	1412,8	0,614	19,378	176,11	574,506	929,4	203	11,4
<b>Полдник</b>														
	<b>Сок</b>	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	<b>Печенье</b>	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	<b>Всего за полдник</b>			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	<b>Всего за день</b>			55,81	48,091	251,583	1665,9	1,234	19,458	222,11	577,506	961,1	253	12,5



№187 CP 2005	масло растительное	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№511 CP 2005	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>80</b>		<b>10,64</b>	<b>3,76</b>	<b>7,67</b>	<b>107</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>21</b>	<b>42,7</b>	<b>146,8</b>	<b>24</b>	<b>0,59</b>
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0,5	0,5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло растительное	7	7											
№694 CP 2005	<b>Картофельные пюре</b>	<b>150</b>		<b>3,06</b>	<b>4,8</b>	<b>20,45</b>	<b>137,25</b>	<b>0,14</b>	<b>18,17</b>	<b>25,5</b>	<b>36,98</b>	<b>27,75</b>	<b>86,6</b>	<b>0,01</b>
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23,7	22											
	масло сливочное	5,3	5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый+ вит. С</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>24,02</b>	<b>17,7</b>	<b>105,85</b>	<b>654,61</b>	<b>0,61</b>	<b>48,65</b>	<b>46,66</b>	<b>196,74</b>	<b>362,62</b>	<b>208,9</b>	<b>7,72</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>70,334</b>	<b>52,44</b>	<b>237,415</b>	<b>1528,393</b>	<b>0,99</b>	<b>55,17</b>	<b>47,14</b>	<b>668,354</b>	<b>992,835</b>	<b>326,79</b>	<b>11,442</b>
	<b>Полдник</b>													
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>6,78</b>	<b>12,65</b>	<b>23,63</b>	<b>241,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>77,114</b>	<b>65,09</b>	<b>261,045</b>	<b>1769,643</b>	<b>1,07</b>	<b>55,51</b>	<b>48,54</b>	<b>708,354</b>	<b>1232,84</b>	<b>506,79</b>	<b>11,642</b>



№104 СР 2005	масло растительное	1,5	1,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№688 СР 2005	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>		<b>5,52</b>	<b>4,52</b>	<b>26,45</b>	<b>168,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>4,86</b>	<b>37,17</b>	<b>21,12</b>	<b>1,11</b>
	макаронные изделия	51	51											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>32,872</b>	<b>31,3</b>	<b>115,784</b>	<b>873,93</b>	<b>0,514</b>	<b>33,928</b>	<b>21,11</b>	<b>113,755</b>	<b>261,729</b>	<b>128,606</b>	<b>7,748</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>43,557</b>	<b>47,73</b>	<b>175,585</b>	<b>1291,147</b>	<b>0,748</b>	<b>35,627</b>	<b>110,7</b>	<b>319,978</b>	<b>506,959</b>	<b>205,496</b>	<b>9,873</b>
	<b>Полдник</b>													
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>		<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,86</b>	<b>18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>27</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего за полдник</b>			<b>3,05</b>	<b>3,24</b>	<b>25,18</b>	<b>143,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>31,1</b>	<b>44,2</b>	<b>0,65</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>46,607</b>	<b>50,97</b>	<b>200,765</b>	<b>1434,247</b>	<b>0,778</b>	<b>35,677</b>	<b>110,8</b>	<b>324,978</b>	<b>538,059</b>	<b>249,696</b>	<b>10,523</b>



№436 СР 2005	лук	15,8	13,14											
	томатная паста	7,89	7,89											
	масло растительное	7,89	7,89											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>30,68</b>	<b>28,77</b>	<b>190,62</b>	<b>780,64</b>	<b>0,402</b>	<b>20,98</b>	<b>15</b>	<b>92,56</b>	<b>419</b>	<b>164,71</b>	<b>9,486</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>55,097</b>	<b>57,373</b>	<b>245,75</b>	<b>1345,65</b>	<b>0,664</b>	<b>46,48</b>	<b>399,01</b>	<b>432,68</b>	<b>871,06</b>	<b>237,54</b>	<b>13,935</b>
<b>Полдник</b>														
№870 СР 2005	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>1,36</b>		<b>29,02</b>	<b>116,19</b>				<b>9,9</b>	<b>18,48</b>		<b>0,03</b>
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего за полдник</b>			<b>31,36</b>	<b>2,25</b>	<b>31,96</b>	<b>138,51</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>9,9</b>	<b>21,48</b>	<b>8,7</b>	<b>0,66</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>86,457</b>	<b>59,623</b>	<b>277,71</b>	<b>1484,16</b>	<b>125,764</b>	<b>46,5</b>	<b>399,03</b>	<b>442,58</b>	<b>892,54</b>	<b>246,24</b>	<b>14,595</b>





№307 СР 2005	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
	соль йодированная	0,1	0,1											
	сахарный песок	0,15	0,15											
№694 СР 2005	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>		<b>3,06</b>	<b>4,8</b>	<b>20,45</b>	<b>137,25</b>	<b>0,14</b>	<b>18,17</b>	<b>25,5</b>	<b>36,98</b>	<b>27,75</b>	<b>86,6</b>	<b>0,01</b>
	картофель	160,4-214	171											
	молоко	23,7	23,7											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>25,74</b>	<b>28,439</b>	<b>112,469</b>	<b>803,007</b>	<b>0,552</b>	<b>31,934</b>	<b>25,561</b>	<b>229,787</b>	<b>519,609</b>	<b>207,85</b>	<b>4,325</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>58,314</b>	<b>49,769</b>	<b>182,594</b>	<b>1263,82</b>	<b>0,732</b>	<b>32,214</b>	<b>210,82</b>	<b>391,021</b>	<b>691,484</b>	<b>524,14</b>	<b>7,167</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Сок</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>29,7</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>46</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>135,25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,98</b>	<b>7,66</b>	<b>45,33</b>	<b>263,25</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>60,294</b>	<b>57,429</b>	<b>227,924</b>	<b>1527,07</b>	<b>1,332</b>	<b>32,274</b>	<b>256,82</b>	<b>391,021</b>	<b>714,484</b>	<b>547,14</b>	<b>7,667</b>



№679 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>41,81</b>	<b>30,315</b>	<b>117,572</b>	<b>801,34</b>	<b>0,664</b>	<b>135,62</b>	<b>22,5</b>	<b>127,783</b>	<b>680,22</b>	<b>198,315</b>	<b>11,876</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>59,748</b>	<b>56,493</b>	<b>204,917</b>	<b>1440,224</b>	<b>0,978</b>	<b>140,92</b>	<b>81,5982</b>	<b>475,372</b>	<b>1226,7</b>	<b>267,029</b>	<b>14,645</b>
	<b>Полдник</b>													
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>135,25</b>							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,414</b>	<b>7,65</b>	<b>28,355</b>	<b>181,283</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>61,162</b>	<b>64,143</b>	<b>233,272</b>	<b>1621,507</b>	<b>0,998</b>	<b>141</b>	<b>81,5982</b>	<b>478,466</b>	<b>1229,5</b>	<b>267,579</b>	<b>14,647</b>



№304 СР 2005	морковь	16-17,3	13											
	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№870 СР 2005	<b>Кисель ягодный+ Вит. С</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,06</b>	<b>95,96</b>	<b>0</b>	<b>0,153</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Всего за обед</b>		<b>28,59</b>	<b>25,75</b>	<b>120,02</b>	<b>816,04</b>	<b>0,35</b>	<b>19,44</b>	<b>48</b>	<b>99,03</b>	<b>398,17</b>	<b>124,82</b>	<b>6,04</b>	
	<b>Всего за завтрак и обед</b>		<b>55,464</b>	<b>50,16</b>	<b>199,705</b>	<b>1276,493</b>	<b>0,53</b>	<b>29,72</b>	<b>172,3</b>	<b>233,19</b>	<b>487,89</b>	<b>443,47</b>	<b>9,762</b>	
	<b>Полдник</b>													
	<b>Снежок</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	<b>8,7</b>	<b>27</b>	<b>0,63</b>		
	<b>Всего за полдник</b>		<b>8,05</b>	<b>7,94</b>	<b>30,32</b>	<b>231,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>248,7</b>	<b>207</b>	<b>0,83</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>63,514</b>	<b>58,1</b>	<b>230,025</b>	<b>1507,593</b>	<b>0,63</b>	<b>30,08</b>	<b>173,7</b>	<b>276,19</b>	<b>736,59</b>	<b>650,47</b>	<b>10,592</b>	