

7-11лет

№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	c(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	40,20	0,08	1,38	0,52	122,38	0,46
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
75	сыр	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	52,06	0,01	0,14	0,10	100,10	0,20
543	йогурт	200	10,00	5,00	7,00	108,00	244,00	30,00	0,04	0,08	1,20	0,00	2,80	0,20
			29,49	22,64	73,31	619,80	730,88	100,20	111,30	0,41	3,52	0,72	380,88	3,31
обед														
	горошек зеленый	60	1,80	0,30	4,40	34,80	12,00	10,20	16,20	0,10	5,80	0,00	40,20	0,60
100	рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	14,75	24,25	0,00	0,09	6,95	2,35	59,50	0,80
295	рыба отварная	100	18,2	0,7	0,8	0,82	30,6	23,6	7,9	0,07	1,6	11	195,2	0,56
377	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	45,9	29,52	35,82	0,14	4,5	0,18	92,7	1,04
494	компот из плодов или ягод	200	1,40	0,00	29,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сушеных (чернослив)													
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			31,85	15,25	79,92	516,92	152,75	107,82	59,92	0,61	19,00	13,66	451,10	4,61
полдник														
286	сырники из творога запеченные	100	19,93	5,2	21,27	210,67	146,53	21,53	39,07	0,05	0,2	0,33	206,67	0,66
	с молоком сгущен. Вареным	30	2,1	2,6	16,4	96,9								
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
			22,23	7,9	46,97	345,57	151,63	25,73	39,07	0,05	0,2	0,33	214,37	1,48
			83,57	45,79	200,20	1482,29	1035,26	233,75	210,29	1,06	22,72	14,71	1046,35	9,40
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	39,40	0,09	1,32	0,14	140,08	0,44
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
	творожная масса	100	8,20	20,00	21,80	309,00								
			21,57	31,44	84,29	725,60	300,94	63,76	58,40	0,33	2,12	0,23	281,08	2,36
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	60	0,80	0,10	3,20	16,20	4,80	4,20	0,20	0,06	150,00	0,40	0,59	0,36
120	суп картофельный с рыбой	250	11,08	3,93	16,08	143,75	44,85	43,98	23,55	0,17	12,08	0,73	170,63	1,43
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9,90	10,30	8,40	166,00	41,20	17,10	0,02	0,05	1,50	0,40	12,30	1,55
202	каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	16,94	106,45	28,80	0,16	0,00	0,50	161,15	3,61
488	компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,00	0,02	9,10	0,20	12,20	0,93
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			33,82	23,39	76,58	734,46	176,39	199,98	52,57	0,68	172,83	2,36	420,37	9,48
полдник														
520	пельмени мясные отварные	205	22	14,2	37,2	365	31,5	28,8	40,9	0,14	0,5	1,3	215,6	2,98
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	батон	40	3,3	1,79	14,82	104,8								
			25,5	16,09	61,32	507,8	36,6	33	40,9	0,14	0,5	1,3	223,3	3,8
			80,89	70,92	222,19	1967,86	513,93	296,74	151,87	1,14	175,45	3,89	924,75	15,65

