

Категория : Дети от 7 до 10 лет

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
День 1(понедельник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
9	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.00	7.00	7.00	97.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	53,33	60,59	292,9	1444,51	0,876	0,577	59,465	14,395	225,124	0,224	158,27	0	2569,914	436,672	0	0	0,293
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	54,53	61,79	322,3	1585,51	0,966	0,637	89,465	20,995	273,124	0,224	185,27	0	3403,914	469,672	0	0	0,323
День 2 (вторник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	370	5.81	9.66	7.92	143.82	0.037	0.074	48.951	0.925	85.507	0	19.129	0	336.89	42.365	0	0	0
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	28,42	29,97	107,11	809,12	0,435	0,486	64,755	16,251	203,813	0	175,337	0	1619,221	774,407	0,026	0,016	0,216
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	29,62	31,17	136,51	950,12	0,525	0,546	94,755	22,851	251,813	0	202,337	0	2453,221	807,407	0,026	0,016	0,246
День 3 (среда)																				
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.56	47.693	0	0	0.037
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
278	ОБЕД	Тефтели говяжьи с соусом,	150	25.71	20.84	35.81	382.28	0.195	0.285	9.9	4.89	36.465	0.165	37.95	0	798.44	89.265	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1120	91,01	91,34	308,02	1541,7	0,757	0,579	61,5	16,208	245,313	0,285	148,643	0	1936,592	376,958	0	0	0,252
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	92,25	91,57	346,16	1731,5	0,798	0,62	65,5	19,308	265,313	0,285	160,543	0	2203,592	411,658	0	0	0,272

День 4 (четверг)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
112	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	350	5.74	3.89	13.62	124.81	0.105	0.07	16.1	1.54	17.255	0	18.06	0	422.1	48.72	0	0	0.035
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.88	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
295	ОБЕД	Котлета куриная (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.93	20.768	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	36,46	36,88	146,08	1055,87	1,335	0,672	54,1	25,421	152,775	0,188	514,01	0	2079,602	910,878	0	0,015	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	37,66	38,08	175,48	1196,87	1,425	0,732	84,1	32,021	200,775	0,188	541,01	0	2913,602	943,878	0	0,015	0,15
День 5 (пятница)																				
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
94	ОБЕД	Рассольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.46	120.4	0	0	0.037
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
19	ОБЕД	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	51,69	60,67	235,72	1579,81	0,796	0,93	102,132	13,283	476,166	0,104	131,069	0	2222,348	421,8	0	0	0,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330	52,93	60,9	273,86	1769,61	0,837	0,971	106,132	16,383	496,166	0,104	142,969	0	2489,348	456,5	0	0	0,125
День 6 (понедельник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
281	ОБЕД	Биточки паровые	55	10.30	11.76	4.47	163.54	0.022	0.011	0.962	0.209	4.119	0.011	1.512	0	35.959	4.912	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1005	30,47	26,53	122,81	832,45	0,617	0,411	85,432	11,689	162,379	0,111	124,727	0	1946,614	369,917	0	0	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1305	31,67	27,73	152,21	973,45	0,707	0,471	115,432	18,289	210,379	0,111	151,727	0	2780,614	402,917	0	0	0,15

День 7 (вторник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
111	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	350	6.44	7.31	2.66	175.39	0.07	0.035	2.1	4.48	28.7	0	2.415	0	24.675	9.695	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	48,7	60,08	134,24	1214,63	0,621	0,497	79,785	18,365	207,974	0,104	108,85	0	1840,559	325,097	0	0	0,088
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	49,9	61,28	163,64	1355,63	0,711	0,557	109,785	24,965	255,974	0,104	135,85	0	2674,559	358,097	0	0	0,118
День 8 (среда)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
76	ОБЕД	Сельдь с луком	100	17.64	7.01	3.82	137.05	0.02	0.01	4	0.32	12.4	0	5.6	0	70	23.2	0	0	0.01
94	ОБЕД	Рассольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.46	120.4	0	0	0.037
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.53	25.142	0	0	0.013
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	69,97	62,89	213,54	1518,17	0,766	0,63	69,022	14,193	265,646	0,224	154,049	0	2554,598	469,74	0	0	0,305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	71,17	64,09	242,94	1659,17	0,856	0,69	99,022	20,793	313,646	0,224	181,049	0	3388,598	502,74	0	0	0,335
День 9 (четверг)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.56	47.693	0	0	0.037
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
295	ОБЕД	Тефтели куриные (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.93	20.768	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	78,53	94,76	215,96	1225,95	0,552	0,324	65,8	13,388	175,248	0,1	85,693	0	804,557	260,583	0	0	0,077
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	79,73	95,96	245,36	1366,95	0,642	0,384	95,8	19,988	223,248	0,1	112,693	0	1638,557	293,583	0	0	0,107

[illegible]