

Дети с 7-10 лет														
День 1														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
1	Омлет натуральный	153	11,76	14,56	4,07	193,00	0,95	0,08	0,02	0,54	133,04	221,10	19,82	2,05
2	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	0,06	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
3	Какао с молоком	200	2,03	2,06	17,75	98,00	0,71	0,02	0,02	0,01	69,01	62,60	16,20	0,51
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	0,00	0,45	12,80	47,20	24,80	1,73
	Итого		18,76	17,27	42,89	401,02	6,66	0,26	0,04	1,10	224,85	361,90	71,32	4,64
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
4	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	11,00	8,00	0,02	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	5,77	7,44	7,95	126,00	17,66	0,06	0,04	0,27	52,91	134,44	25,71	0,93
6	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,83	3,25	1,42	70,00	1,43	0,06	0,01	1,32	30,14	92,00	28,99	0,65
7	Пюре картофельное	180	3,70	8,72	21,70	191,70	21,54	0,17	0,04	0,24	50,64	109,92	38,26	1,27
8	Компот из изюма (кураги)	200	0,36	0,00	28,17	112,00	0,00	0,03	0,00	0,08	16,45	25,80	8,40	0,64
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		25,94	20,71	106,06	711,97	48,63	0,54	0,09	3,14	200,44	527,86	163,96	7,86
Полдник														
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
9	Бутерброд с сыром	57	5,42	8,27	19,77	175,00	0,07	0,04	0,06	0,56	97,68	78,10	9,10	0,55
	Итого		6,42	8,47	39,97	250,00	4,07	0,06	0,06	0,58	111,68	92,10	17,10	1,15
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		52,75	46,95	228,80	1515,49	82,36	0,93	0,19	5,00	540,72	1024,36	298,63	14,40
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		105,39	91,43	105,07	99,21	211,18	119,23	38,00	76,92	75,63	95,51	183,77	184,62

Дети с 7-10 лет														
День 2														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
10	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	130/30	21,18	16,07	41,78	410,00	0,40	0,08	0,05	0,52	251,27	303,88	36,53	1,15
11	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,33	1,67	0,91	0,09
12	Бутерброд с колбасой	66	5,95	7,54	19,79	170,00	0,00	0,05	0,03	0,59	14,05	67,81	9,59	1,11
	Итого		27,19	23,62	76,75	642,00	3,20	0,13	0,08	1,12	268,65	373,36	47,03	2,35
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
13,54	Винегрет овощной (или салат картофельный с морковью и зеленым горошком)	100	1,24	10,14	9,47	126,00	9,36	0,04	0,01	4,53	23,64	40,53	18,44	0,79
14	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	4,99	9,07	8,97	147,00	8,61	0,05	0,04	0,28	44,54	79,11	26,88	1,25
15	Плов из отварной птицы	190	15,66	13,52	32,72	317,00	1,65	0,04	0,01	1,74	7,73	99,00	29,62	1,63
16	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,40	0,00	0,00	0,08	44,85	15,40	6,00	1,24
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		28,97	33,95	119,79	891,27	20,02	0,33	0,06	7,78	152,66	366,14	132,34	8,80
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	22	1,65	2,17	16,36	91,74	0,00	0,01	0,00	0,29	6,38	19,80	4,40	0,47
	Итого		6,30	6,18	22,76	176,54	1,12	0,06	0,05	0,29	198,38	142,80	26,80	0,62
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		64,09	64,25	259,18	1862,31	47,34	0,59	0,19	9,37	623,44	924,80	252,42	12,52
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		128,05	125,12	119,03	121,92	121,38	75,64	38,00	144,15	87,19	86,23	155,34	160,51

Дети с 7-10 лет														
День 3														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
51,52,53	Каша рисовая (манная) молочная жидкая (или каша овсяная из "Геркулеса" жидкая)	200	6,35	8,68	34,69	240,00	1,95	0,07	0,06	0,16	181,99	181,17	36,13	0,42
3	Какао с молоком	200	2,03	2,06	17,75	98,00	0,71	0,02	0,02	0,01	69,01	62,60	16,20	0,51
9	Бутерброд с сыром	57	5,42	8,27	19,77	175,00	0,07	0,04	0,06	0,56	97,68	78,10	9,10	0,55
	Итого		13,80	19,01	72,21	513,00	2,73	0,13	0,14	0,73	348,68	321,87	61,43	1,48
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
19	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	18,00	20,00	0,05	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
20	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом птицы	235/15	7,84	8,72	16,92	174,00	6,58	0,08	0,03	1,38	28,17	84,58	25,36	1,10
21	Капуста тушеная с мясом	230	14,27	14,79	9,93	240,00	28,91	0,06	0,00	2,96	109,33	156,31	52,25	2,13
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		30,63	25,09	94,83	708,27	59,49	0,41	0,03	6,07	194,60	407,79	153,01	8,44
Полдник														
22	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	150,00	28,00	0,20
23	Ватрушка "Лакомка"	40	3,88	5,36	21,00	138,22	0,13	0,07	0,03	0,51	18,38	36,56	5,23	0,34
	Итого		9,88	11,76	30,40	258,22	1,33	0,11	0,07	0,51	260,38	186,56	33,23	0,54
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		55,94	56,36	237,32	1631,99	86,55	0,72	0,24	7,49	807,41	958,72	293,92	11,21
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		111,77	109,76	108,99	106,84	221,92	92,31	48,00	115,23	112,92	89,39	180,87	143,72

Дети с 7-10 лет														
День 4														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
24	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	0,78	0,05	0,04	0,06	133,77	120,16	20,52	0,18
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
25	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,13	0,07	0,05
12	Бутерброд с колбасой	66	5,95	7,54	19,79	170,00	0,00	0,05	0,03	0,59	14,05	67,81	9,59	1,11
	Итого		15,16	17,19	50,92	418,00	0,78	0,13	0,08	0,89	170,35	264,90	34,98	2,34
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
62	Салат из свеклы с курагой	80	1,48	5,06	9,41	90,00	6,25	0,01	0,00	2,54	38,60	41,98	22,93	1,32
27	Суп картофельный рыбой	250	13,05	6,00	15,38	183,00	11,45	0,21	0,02	0,92	35,47	100,00	39,81	1,52
28	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	13,71	11,31	12,81	207,20	0,24	0,07	0,01	2,79	30,30	64,00	23,50	1,16
29	Соус сметанный	20	0,15	1,49	0,67	16,00	0,01	0,00	0,02	0,03	3,47	2,79	0,35	0,02
30	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,64	38,70	256,50	0,00	0,09	0,03	0,50	31,52	150,00	136,22	4,68
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		44,61	32,92	141,91	1028,97	21,95	0,60	0,08	7,95	185,26	504,87	282,21	13,19
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
31	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком	40	2,54	2,73	14,24	98,00	2,43	0,04	0,01	0,66	11,84	29,59	6,01	0,30
	Итого		7,19	6,74	20,64	182,80	3,55	0,09	0,06	0,66	203,84	152,59	28,41	0,45
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		68,59	57,35	253,35	1782,27	49,28	0,89	0,22	9,68	563,20	964,86	391,85	16,73
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		137,04	111,68	116,35	116,68	126,36	114,10	44,00	148,92	78,77	89,96	241,14	214,49

Дети с 7-10 лет														
День 5														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
32	Лапшевник с творогом	150	2,87	3,02	19,16	115,00	1,10	0,03	0,03	0,01	105,01	89,60	20,40	0,53
11	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,33	1,67	0,91	0,09
9	Бутерброд с сыром	57	5,42	8,27	19,77	175,00	0,07	0,04	0,06	0,56	97,68	78,10	9,10	0,55
	Итого		8,35	11,30	54,11	352,00	3,97	0,07	0,09	0,58	206,02	169,37	30,41	1,17
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
26	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,80	6,10	6,19	87,00	7,06	0,05	0,03	2,75	25,00	42,10	17,75	0,92
34	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	235/15	8,28	6,09	19,39	162,00	7,77	0,10	0,00	1,36	18,57	80,30	26,51	1,09
35	Рыба, запеченная под молочным соусом	80	8,28	6,68	33,85	104,80	0,45	0,06	0,02	0,22	59,86	98,00	29,72	0,41
7	Пюре картофельное	180	3,70	8,72	21,70	191,70	21,54	0,17	0,04	0,24	50,64	109,92	38,26	1,27
8	Компот из изюма (кураги)	200	0,36	0,00	28,17	112,00	0,00	0,03	0,00	0,08	16,45	25,80	8,40	0,64
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		29,06	28,81	154,04	858,77	36,82	0,61	0,09	5,80	202,42	488,22	172,04	8,22
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
36	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	40	2,61	3,09	13,15	97,00	9,36	0,04	0,02	0,35	19,33	28,92	6,04	0,30
	Итого		7,26	7,10	19,55	181,80	10,48	0,09	0,07	0,35	211,33	151,92	28,44	0,45
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		46,30	47,71	267,58	1545,07	74,27	0,84	0,25	6,91	623,52	852,01	277,14	10,59
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		92,51	92,91	122,88	101,15	190,44	107,69	50,00	106,31	87,21	79,44	170,55	135,77

Дети с 7-10 лет														
День 6														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
37, 18	Каша пшеничная (или пшеничная) молочная жидкая	200	8,86	9,72	38,97	276,00	1,95	0,21	0,06	0,16	190,50	229,71	54,48	1,21
25	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,13	0,07	0,05
63	Бутерброд с маслом	48	3,10	6,04	19,78	146,00	0,00	0,04	0,03	0,52	9,92	28,40	5,60	0,46
	Итого		11,96	15,76	73,72	482,00	1,95	0,25	0,09	0,68	200,95	258,24	60,15	1,72
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
39	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	235/15	8,66	6,04	21,34	172,00	7,77	0,12	0,00	1,46	19,88	80,63	25,45	1,18
41,42	Жаркое по-домашнему или азу	200	10,55	13,84	16,91	241,00	9,83	0,12	0,00	2,54	61,90	152,90	36,52	2,12
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		28,05	26,00	110,89	767,27	31,20	0,49	0,00	7,27	159,68	409,63	134,37	8,59
Полдник														
22	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	150,00	28,00	0,20
12	Бутерброд с колбасой	66	5,95	7,54	19,79	170,00	0,00	0,05	0,03	0,59	14,05	67,81	9,59	1,11
	Итого		11,95	13,94	29,19	290,00	1,20	0,09	0,07	0,59	256,05	217,81	37,59	1,31
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		53,59	56,20	253,68	1691,77	57,35	0,90	0,16	8,72	620,43	928,18	278,36	12,37
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		107,07	109,44	116,50	110,75	147,05	115,38	32,00	134,15	86,77	86,54	171,30	158,59

Дети с 7-10 лет														
День 7														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
24	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	0,78	0,05	0,04	0,06	133,77	120,16	20,52	0,18
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
9	Бутерброд с сыром	57	5,42	8,27	19,77	175,00	0,07	0,04	0,06	0,56	97,68	78,10	9,10	0,55
3	Какао с молоком	200	2,03	2,06	17,75	98,00	0,71	0,02	0,02	0,01	69,01	62,60	16,20	0,51
	Итого		16,66	19,98	53,68	461,00	1,56	0,14	0,13	0,87	322,46	337,66	50,62	2,24
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
44	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,13	3,01	53,00	13,40	0,03	0,00	2,08	15,09	27,86	13,06	0,59
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	235/15	7,55	4,24	20,67	147,00	5,73	0,22	0,01	0,27	42,00	167,23	40,53	2,20
46	Гуляш	80	10,93	12,47	1,56	163,33	0,31	0,01	0,01	0,30	11,07	116,95	13,70	1,63
47	Макаронные изделия отварные	160	5,88	5,59	34,34	203,00	0,00	0,06	0,03	0,63	6,81	38,28	8,29	0,81
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		32,79	27,85	124,52	842,60	23,44	0,54	0,05	4,45	120,87	496,42	134,98	9,72
Полдник														
22	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	150,00	28,00	0,20
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	22	1,65	2,17	16,36	91,74	0,00	0,01	0,00	0,29	6,38	19,80	4,40	0,47
	Итого		7,65	8,57	25,76	211,74	1,20	0,05	0,04	0,29	248,38	169,80	32,40	0,67
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		58,73	56,90	243,84	1667,84	49,20	0,80	0,22	5,79	695,46	1046,38	264,25	13,38
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		117,34	110,81	111,98	109,19	126,15	102,56	44,00	89,08	97,27	97,56	162,62	171,54

Дети с 7-10 лет														
День 8														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
1	Омлет натуральный	153	11,76	14,56	4,07	193,00	0,95	0,08	0,02	0,54	133,04	221,10	19,82	2,05
2	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	0,06	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
11	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,33	1,67	0,91	0,09
12	Бутерброд с колбасой	66	5,95	7,54	19,79	170,00	0,00	0,05	0,03	0,59	14,05	67,81	9,59	1,11
	Итого		19,32	22,21	42,29	445,00	8,75	0,19	0,05	1,24	160,42	321,58	40,82	3,60
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
61	Овощи натуральные соленые консервированные	80	0,88	0,08	2,80	16,00	12,00	0,03	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
48	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	235/15	6,81	7,13	9,85	148,00	6,08	0,09	0,04	0,32	55,79	169,44	35,44	1,67
49	Рыба, запеченная с картофелем порусски	200	14,32	10,98	16,23	219,00	5,68	0,16	0,03	2,65	27,23	150,00	28,28	1,26
16	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,40	0,00	0,00	0,08	44,85	15,40	6,00	1,24
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		29,09	19,41	97,51	684,27	24,16	0,48	0,07	4,76	167,77	494,94	133,12	8,70
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
50	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	40	5,32	5,91	16,02	138,40	0,19	0,05	0,02	0,37	39,63	59,25	7,17	0,29
	Итого		9,97	9,92	22,42	223,20	1,31	0,10	0,07	0,37	231,63	182,25	29,57	0,44
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		60,01	52,04	202,10	1504,97	57,22	0,84	0,19	6,55	563,57	1041,27	249,76	13,49
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		119,90	101,34	92,81	98,53	146,72	107,69	38,00	100,77	78,82	97,09	153,70	172,95

Дети с 7-10 лет														
День 9														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
43	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	26,20	20,06	34,86	440,00	0,50	0,07	0,05	0,54	291,03	350,83	38,09	0,83
3	Какао с молоком	200	2,03	2,06	17,75	98,00	0,71	0,02	0,02	0,01	69,01	62,60	16,20	0,51
9	Бутерброд с сыром	57	5,42	8,27	19,77	175,00	0,07	0,04	0,06	0,56	97,68	78,10	9,10	0,55
	Итого		33,65	30,39	72,38	713,00	1,28	0,13	0,13	1,11	457,72	491,53	63,39	1,89
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
33	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,60	6,10	4,83	81,00	5,02	0,06	0,03	2,87	17,80	42,10	20,95	0,48
27	Суп картофельный с рыбой	250	13,03	6,82	15,35	191,00	11,45	0,21	0,01	2,08	34,75	100,00	39,81	1,51
55	Капуста тушеная с курицей	240	14,07	14,58	9,93	240,00	28,91	0,06	0,01	2,91	117,31	150,73	49,10	2,43
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		36,34	28,92	95,05	788,27	49,38	0,55	0,05	9,03	215,76	438,93	169,26	8,91
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	22	1,65	2,17	16,36	91,74	0,00	0,01	0,00	0,29	6,38	19,80	4,40	0,47
	Итого		6,30	6,18	22,76	176,54	1,12	0,06	0,05	0,29	198,38	142,80	26,80	0,62
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		77,92	65,99	230,07	1830,31	74,78	0,81	0,23	10,61	875,61	1115,76	305,70	12,17
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		155,68	128,51	105,66	119,82	191,74	103,85	46,00	163,23	122,46	104,03	188,12	156,03

Дети с 7-10 лет														
День 10														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
24	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	0,78	0,05	0,04	0,06	133,77	120,16	20,52	0,18
25	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,13	0,07	0,05
12	Бутерброд с колбасой	66	5,95	7,54	19,79	170,00	0,00	0,05	0,03	0,59	14,05	67,81	9,59	1,11
	Итого		10,08	12,59	50,64	355,00	0,78	0,10	0,07	0,65	148,35	188,10	30,18	1,34
2 завтрак														
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	125	1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
	Итого		1,63	0,50	39,88	152,50	23,00	0,07	0,00	0,18	3,75	42,50	46,25	0,75
Обед														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,98	7,60	6,49	112,00	5,90	0,01	0,03	1,88	135,09	93,55	21,22	1,23
57	Суп из овощей со сметаной, с мясом	235/15	4,59	6,40	11,31	122,00	8,20	0,10	0,05	0,27	42,78	136,95	26,49	0,95
58	Котлеты или биточки рыбные	80	11,52	1,90	41,78	90,66	0,18	0,08	0,02	0,36	42,42	86,00	37,13	0,77
59	Картофель тушеный	180	3,07	4,50	19,64	141,00	11,24	0,12	0,02	0,26	21,61	87,50	36,20	1,29
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,84	0,62	20,04	101,27	0,00	0,11	0,00	0,50	14,40	53,10	27,90	1,94
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого		30,80	21,82	144,16	741,93	29,52	0,53	0,12	3,94	287,80	550,10	180,44	8,73
Полдник														
17	Кисломолочный продукт	160	4,65	4,01	6,40	84,80	1,12	0,05	0,05	0,00	192,00	123,00	22,40	0,15
60	Булочка дорожная	35	2,77	4,34	17,16	126,00	0,14	0,04	0,02	0,40	17,19	29,31	4,38	0,24
	Итого		7,42	8,35	23,56	210,80	1,26	0,09	0,07	0,40	209,19	152,31	26,78	0,39
	Норма соли на весь день	3,25 гр.												
			Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день (приходящие дети)		49,93	43,26	258,24	1460,23	54,56	0,79	0,26	5,17	649,09	933,01	283,65	11,21
	Суточная потребность (приходящие дети) 65%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
	Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)		99,76	84,25	118,59	95,60	139,90	101,28	52,00	79,54	90,78	86,99	174,55	143,72

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 10 дней (приходящие дети)	587,85	547,01	2434,16	16492,25	632,91	8,11	2,15	75,29	6562,45	9789,35	2895,68	128,07
Среднее значение (приходящие дети)	58,79	54,70	243,42	1649,23	63,29	0,81	0,22	7,53	656,25	978,94	289,57	12,81
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,93	4,14						1,00	1,5		
Суточная потребность (приходящие дети)	50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)	117,45	106,53	111,79	107,97	162,28	103,97	43,00	115,83	91,78	91,28	178,20	164,19