

Неделя: 1

7-11 лет

Энерге-

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
223,23	Суп молочный с макаронами	200	5,6	5,4	5,4	129,2	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66
239,43	Рыба тушеная в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75
Итого за Обед (замена)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приема пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приема пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9