т/к	Неделя : вторая														
	День :7	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	20	0,09		12,8	52,26			7,12		3,435	2,44	1,24	0,9865
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		510												
	Итого за прием пищи		29,18	27,8	88,33	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
45	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94		0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101
246	Гуляш из отварного мяса в соусе	90	6,7	14,03	12,7	132,47		0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,249
136	Овощи припущеные с маслом	150	3,08	2,26	19,13	109,73		0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
пр	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
338	фрукты	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
		1000												
	Итого за прием пищи		21,02	26,4	96,83	822,5	35,00%	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,2
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,34		0,14	4,05	105	107,4	142,37	21,96	0,226
353	сок плодово ягодный	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24	0	32,02	13,96	5,64	0,032
338	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3		0,02	2,24		32,02	13,86	5,64	0,032
	Итого за прием пищи	360	6,81	5,05	65,89	352,5	15%	0,18	8,53	105	171,44	170,19	33,24	0,29
	Итого за день		57,01	59,25	251,05	ККАЛ. За день	% за день	0,9	44,53	525	831,439	830,19	183,24	7,49
						1762,50	75,00%							
	Неделя : вторая													
	День :7	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 12 -18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	230	25,02	27,28	36,18	356,34		0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
пр	Джем из абрикосов	40	0,125		14,32	105,8			9,62	50	24,535	12,34	3,64	2,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	550	30,528	27,96	97,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
	Обед													
45	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	12,15	154,9		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
98	Суп крестьянский	250	4,129	5,71	14,58	90,68		0,023	1,22		105,673	75,44	10,5	0,3264
246	Гуляш из отварного мяса в соусе	100	9,719	16,68	19,31	160,4		0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75
136	Овощи припущеные с маслом	190	5,319	5,38	20,52	128,2		0,21	1,353	314,636	60,51	59,95	18,7	0,7836
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
пр	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			19,3	63,6	15	1,86
пр	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			9,63	25,1	9,9	0,33
338	Фрукты	150	2,26	0,76	11,5	136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
	Итого за прием пищи	1150	30,157	35,98	122,46	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39	147,44		0,14	4,05	135	107,4	142,37	21,96	0,226
353	сок плодово ягодный	200	0,31	0,02	32	126,86		0,02	2,24		32,02	13,96	5,64	0,032
338	Яблоко	120	0,045	0,045	12,5	133,7	15,00%	0,05	4,21		40,58	23,67	17,4	2,442
	Итого за прием пищи	380	6,815	5,055	66,89	408,00		0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	68,985	287,25	ККАЛ. За день	% за день	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5035
						2040,00	75,00%							