День: 1-й понедельник

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | F | Mg | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 3м | Бутерброд с сыром и маслом **сливочным** | **40** | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,2 | 10,9 | 0,6 | 1.32 |
|  |  **хлеб пшеничный 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  сыр 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  масло сливочное 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302л | **Каша жидкая молочная (рисовая)** | 230 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0.02 | 0.2 | 0.3 | 0 | 21.6 | 22.9 | 5.1 | 0.07 |
|  |  молоко-202 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  рис-35,4 сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  масло слив.-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378л | **Какао с молоком + вит.С** | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,5 | 117,78 | 0.18 | 1.60 | 0.2 | 0 | 152 | 124 | 21.3 | 0.5 |
|  |  молоко-100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **какао-2,5**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  сахар -5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338м | Фрукты свежие | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 57,7 | 0.01 | 5 | 0 | 0.3 | 25 | 18.3 | 14.2 | 0.5 |
|  |  яблоко-107,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 0.01 | 0 | 0 | 0.2 | 4 | 13 | 2.8 | 0.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего завтрак** | **590** | **19** | **19,17** | **89,41** | **606,17** | **0,69** | **6,91** | **1,12** | **0,72** | **339,8** | **189,1** | **44** | **2,59** |

День: 2-й вторник

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону (квашенные, консервированные,свежие)** | **70** | 0,8 | 0,14 | 2,7 | 15,4 | 0,02 | 12,6 | 0 | 0,5 | 10,1 | 18,7 | 14,4 | 0,65 |
| 350м | **Жаркое по - домашнему** | **150** | 17,01 | 15,7 | 25,9 | 312,6 | 0,2 | 8,1 | 0 | 10,1 | 36,5 | 215,9 | 51 | 4,6 |
|  |  Картофель-133,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Говядина-77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лук-22  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  Томат - 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло раст.-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241м | Фруктовый чай + вит.С | **200** | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,04 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 22,6 | 14,6 | 3,2 |
|  |  **Сахар-5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Яблоко-45**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Чай-0,5**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | **1,7** | **0,22** | **12,5** | **58,84** | **0,01** | **0** | **0** | **0,28** | **5** | **16,25** | **3,5** | **0,3** |
|  |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,09 | 0,18 | 0 | 0,13 | 32 | 54,7 | 17,5 | 1,2 |
|  | **Кефир 2,5%** | **200** | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,26 | 0,54 | 0,4 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего завтрак: | 670 | 27,57 | 21,76 | 69,96 | 585,84 | 0,62 | 24,82 | 0,4 | 11,4 | 328 | 493,75 | 126,2 | 10,15 |

День: 3-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону: (свежие,консервированные.квашенные)** | **70** | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,03 | 16,76 | 0,0 | 0,67 | 13,41 | 19,15 | 0,86 | 24,90 |
| 280л | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 75 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 16,16 | 28,97 | 78,52 |
|  |  Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сыр-5 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Куры-87,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лук-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Мука-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Хлеб-9 соль йод.-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Молоко-13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297л | **Каша вязкая (ячневая)** | **130** | 6,97 | 3,60 | 33,49 | 194,22 | 0,21 | 0,0 | 0,40 | 0,51 | 27,08 | 142,49 | 4,83 | 213,44 |
|  |  **Ячневая крупа-28,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Масло сливочное-5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692л | **Кофейный напиток + вит.С** | **200** | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 120,3 | 14,00 | 0,13 | 90,0 |
|  |  кофейный порошок-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Молоко-100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0 | 0 | 0,28 | 5,0 | 3,50 | 0,28 | 16,25 |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,50 | 1,23 | 54,69 |
| 707л | **Сок натуральный** | **150** | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 3,01 | 0 | 0,15 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 10,54 |
|  | **Всего завтрак** | 675 | **24,97** | **19,45** | **99,77** | **672,18** | **0,51** | **21,06** | **1,31** | **4,14** | **286,47** | **218,82** | **38,41** | **488,34** |

День: 4-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону (свежие, квашенные, консервированные)** | **70** | 1,05 | 0,19 | 3,61 | 20,48 | 0,06 | 16,76 | 0 | 0,67 | 13,41 | 19,15 | 0,86 | 24,90 |
| **344л** | **Омлет с сыром** | **100** | 7,73 | 8,69 | 10,7 | 151,93 | 0,06 | 2,83 | 0,41 | 0 | 69,12 | 19,96 | 0,51 | 90,78 |
|  |  Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Молоко-89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сыр-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло растительное-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Соль 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3м** | **Бутерброд с маслом** | **37** | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 154,86 | 0,16 | 20,45 | 0 | 0,2 | 41,7 | 31,36 | 1,14 | 97,75 |
|  |  Хлеб пшеничный-27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло сливочное-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **639л** | **Чай с лимоном + вит.С** | **200** | **0,13** | **0,02** | **10,25** | **41,68** | **0** | **2,83** | **0** | **0,05** | **14,05** | **2,4** | **0,38** | **4,40** |
|  |  Чай-0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лимон-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,50 | 1,23 | 54,69 |
|  | **Пирог фруктовый «Школьный»** | **50** | 3,10 | 4,30 | 23,8 | 146,30 | 0,06 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,7 | 7,30 | 0,17 | 40,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего завтрак** | **595** | **17,13** | **18,92** | **81,87** | **566,45** | **0,47** | **44,78** | **1,03** | **1,66** | **196,92** | **97,67** | **4,29** | **312,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 5-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону (свежие.квашенные, консервированные)** | **70** | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 3,41 | 0 | 0,07 | 11,83 | 9,74 | 0,35 | 20,88 |
| 261л | Печень тушенная | **60** | 15,77 | 30,41 | 2,72 | 347,64 | 0,15 | 0,21 | 2,88 | 7,80 | 95,44 | 20,05 | 2,78 | 245,24 |
|  |  Печень-75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сметана - 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло слив.-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лук -15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Соль – 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202м | Макароны отварные с маслом | **110** | 4,14 | 5,0 | 23,4 | 155,16 | 0,04 | 0 | 0 | 0,57 | 8,20 | 6,32 | 0,62 | 27,20 |
|  |  Макароны-37,5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 241м | **Фруктовый чай + вит.С** | **200** | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 14,6 | 3,2 | 22,6 |
|  |  **Яблоко-45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Чай-0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8 | 5,6 | 0,4 | 26 |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,9 | 17,5 | 1,23 | 54,69 |
| 338м | **Фрукты свежие** | **120** | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 57,7 | 0,04 | 5 | 0 | 0,3 | 25 | 14,16 | 0,5 | 18,3 |
|  | **Всего завтрак** | **615** | **25,86** | **37,02** | **81,16** | **761,3** | **0,42** | **12,2** | **2,88** | **9,69** | **201,57** | **87,97** | **9,08** | **414,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 6-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону : (свежие,квашенные, консервированные)** | **70** | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 2,94 | 0 | 0,06 | 10,2 | 8,4 | 0,3 | 18 |
| 282л | Котлеты (биточки)особые | **70** | 7,15 | 9,39 | 7,23 | 142,07 | 0,08 | 0,13 | 0,1 | 0,4 | 20,6 | 16,3 | 1,2 | 87,6 |
|  |  Мясо-58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб-11 , лук -15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Молоко-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сухари-7 , соль йод.-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло растительное-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 143м | **Рагу из овощей** | **180** | 2,69 | 5 | 13,1 | 216,3 | 0,08 | 19,1 | 0,7 | 0 | 56,6 | 24,7 | 0,9 | 68,6 |
|  | Картофель-126,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Морковь-17,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лук-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Капуста-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Мука-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лавровый лист-0,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло сливочное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685л | **Чай с сахаром + вит.С** | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,4 | 35,5 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 1,4 | 12,06 | 2,8 |
|  |  **Чай-0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Сахар-5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной йодированный | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,5 | 1,23 | 54,69 |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8 | 5,6 | 0,4 | 26 |
| 707л | Сок натуральный | **200** | 1 | 0 | 20,23 | 84,93 | 0,02 | 4,01 | 0 | 0,2 | 14,02 | 8,01 | 2,8 | 14,02 |
|  | **Всего в завтрак** | **755** | **15,68** | **15,11** | **82,62** | **630,92** | **0,35** | **26,39** | **0,8** | **1,21** | **152,46** | **81,91** | **18,89** | **271,71** |

День: 7-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону: (Икра свекольная)****Мас,раст-5,томат-5,свекла-84** | **70** | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 3,41 | 0 | 0,07 | 11,83 | 9,74 | 0,35 | 20,88 |
| 227м | **Шницель рыбный натуральный** | **90** | 7,66 | 5,3 | 5,80 | 101,54 | 0,03 | 2,26 | 0,17 | 3,11 | 43,8 | 17,15 | 1,48 | 115,9 |
|  | Треска -145 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук-22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное-6,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 203л | **Картофель отварной** | **150** | 3,32 | 4,88 | 26 | 161,22 | 0,17 | 23 | 0 | 0,23 | 62 | 33 | 1,3 | 90,06 |
|  | Картофель-207 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386л | **Напиток из сухофруктов + вит.С** | **200** | 1,04 | 0,6 | 10,2 | 50,36 | 0,2 | 8 | 0 | 11 | 32 | 21 | 6,4 | 29 |
|  | Сухофрукты- 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лимонная кислота-0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8 | 5,6 | 0,4 | 26 |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,5 | 1,23 | 54,69 |
| 707л | **Сок натуральный** | **150** | 0,75 | 0 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 3,01 | 0 | 0,15 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 10,54 |
|  | **Всего в завтрак** | **710** | **17,62** | **11,49** | **89,05** | **530,18** | **0,59** | **39,86** | **0,17** | **15,11** | **200,07** | **110,01** | **13,27** | **347,07** |

День: 8-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону (квашенные, консервированные,свежие)** | **70** | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 9,02 | 0,03 | 3,9 | 0 | 0,08 | 13,57 | 11,17 | 0,4 | 23,94 |
| 461л | **Тефтели из говядины** | **60** | 4,27 | 4,77 | 2,37 | 0,02 | ,02 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 24 | 18,6 | 0,7 | 19 |
|  |  говядина-40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Молоко-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Лук-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло растительное- 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Мука-2 , соль йод. -1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 331м | **Соус сметанный** | **50** | 0,7 | 2,49 | 2,93 | 36,93 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0 | 13,65 | 2,64 | 0,1 | 11,36 |
|  |  Сметана-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Мука-7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303м | **Каша вязкая (гречневая)** | **150** | 7,8 | 3,6 | 39 | 219,6 | 0,18 | 0 | 0,3 | 0,4 | 23,55 | 123 | 4,2 | 185,6 |
|  |  Гречка-28,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8 | 5,6 | 0,4 | 26 |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **25** | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,5 | 1,23 | 54,69 |
| 241м | **Фруктовый чай+ вит.С** | **200** | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 14,6 | 3,2 | 22,6 |
|  |  сахар -5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Яблоко-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Чай-0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондитерское изделие (печенье сахарное)** | **25** | 1,88 | 4,5 | 16,75 | 115 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 5,5 | 0,45 | 26,87 |
|  | **Всего в завтрак** | **620** | **20,17** | **16,48** | **103,49** | **573,51** | **0,44** | **21,4** | **7,87** | **1,83** | **143,15** | **198,61** | **10,68** | **370,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 9-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 223м | **Пудинг из творога** | **160** | 16,48 | 13,92 | 33,48 | 325,12 | 0,1 | 0,4 | 0,8 | 0 | 170,7 | 29,82 | 1,18 | 224,08 |
|  | Творог-125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Манка-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Молоко сгущенное-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Мука-2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Яйцо-0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Изюм-16,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло сливочное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сухари-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сметана-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко сгущенное** | 15 | 1,13 | 0 | 8,54 | 38,7 | 0,01 | 0,15 | 0 | 0 | 47,67 | 5,11 | 0,03 | 34,44 |
| 685л | **Чай с сахаром** | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,5 | 117,78 | 0,05 | 1,57 | 0,24 | 0 | 152,2 | 21,34 | 0,47 | 124,5 |
|  | Чай -0,5+ вит.С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 2,7 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0 | 0 | 0,42 | 8 | 5,6 | 0,4 | 26 |
|  | **Кисломолочный продукт (йогурт 1,2%-ой жирности)** | **180** | 9 | 5,76 | 6,3 | 113,04 | 0,03 | 0,54 | 0,36 | 0 | 223,2 | 25,2 | 0,18 | 165,6 |
|  | **Всего завтрак** | **595** | **33,38** | **23,52** | **85,88** | **688,78** | **0,2** | **2,66** | **1,4** | **0,42** | **601,77** | **87,07** | **2,26** | **574,62** |

День: 10-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 311м | **Каша молочная манная** | **230** | 6,86 | 10,24 | 4,05 | 135,8 | 0,02 | 0,51 | 0,39 | 2,41 | 24,21 | 7,21 | 0,57 | 53,55 |
|  |  Молоко-214,сахар- 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Масло сливочное- 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Манная крупа-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3м | **Бутерброд с маслом** | **30** | 4,67 | 6,30 | 14,81 | 134,70 | 0,35 | 0,08 | 0,46 | 0,16 | 102 | 0,4 | 8,1 | 1 |
|  | **Масло-10, хлеб пшенич.-20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338м | **Фрукты свежие : яблоко-10 0** **яблоко-107** | **100** | 0,5 | 0,5 | 10,8 | 57,7 | 0,04 | 5 | 0 | 0,3 | 25 | 14,6 | 0,5 | 18,3 |
| **685л** |  **Чай с сахаром + вит.С** | **200** | 2,9 | 2,5 | 14,7 | 92,9 | 0,02 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 120,3 | 14 | 0,13 | 90 |
|  |  Чай-0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **10** | **2,7** | **0,34** | **20,06** | **94,14** | **0,02** | **0** | **0** | **0,42** | **8** | **5,6** | **0,4** | **26** |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | 25 | 1,66 | 0,3 | 10,46 | 51,2 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0,13 | 31,94 | 17,5 | 1,23 | 54,69 |
|  | **Всего завтрак:** |  | **19,29** | **20,18** | **74,88** | **566,44** | **0,58** | **6,37** | **0,95** | **3,52** | **311,45** | **59,31** | **10,93** | **243,54** |

- С Витаминизация