

9 День	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
			ЗАВТРАК								
Омлет натуральный	50	50	3,14	3,6	1,3	49,97	0,02	0,12	0,07	40,32	0,53
Каша пшеничная молочная жидкая	100	150	3,04	4,69	11,64	101,23	0,05	0,09	0,4	83,64	0,33
Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
ИТОГО											
			9,72	13,11	47,68	310,58	0,24	0,33	4,53	139,12	1,44
ОБЕД											
Нарезка из свежих помидоров порционированная (морковь с сахаром)	60	100	0,74	0,05	7,14	31,0	0,03	0,04	2,88	29,43	0,41
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,08
Овощное рагу	150	180	5,63	7,64	21,7	189,5	0,14	0,03	12,65	144,54	1,61
Курица отварная	80	100	17,8	11,4	0	186,1	0,1	0,1	1,1	13,52	1
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Хлеб ржаной	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО:											
			46,88	41,35	155,66	1192,74	0,762	0,89	29,4	577,85	6,54

10 День	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша гречневая с молоком	100/50	150/50	6,28	9,38	22,5	200,14	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Хлеб пшеничный	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
Масло сливочное порционированное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
ИТОГО			21,72	24,09	57,14	455,37	0,26	0,35	6,81	179,43	1,92
ОБЕД											
Нарезка из свежих огурцов порционированная (салат из белокочанной капусты)	60	100	0,92	3,04	5,42	52	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	250	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Котлета мясная рубленая паровая	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,1	0	10,9	0,82
Рис отварной	150	180	13,3	10,8	138,8	682,6	0,11	0,07	0	15,12	1,8
Подлива овощная с томатом	25	25	0,2	0,43	1,55	10,9	0,01	0,01	0,49	1,69	0,06
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный / ржаной	50/50	70/70	3,8/ 4,76	4/ 3,25	24,6/ 15,28	117,5/ 156	0,06/ 0,07	0,02/ 0,25	0/ 0,05	10/ 157,5	0,55/ 0,77
ВСЕГО:			61,24	52,05	284,28	1754,63	0,69	0,94	41,11	494,91	8,03