

ПОЛДНИКИ

День: первый
Неделя: первая
Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

покедським

№ рецептур	Пример пищи Наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			(г)				(мг)						(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод	
7	Булгурная каша с маслом	50	5,58	8,32	14,84	0,06	0,25	0,00	0,18	1,60	40,16	139,60	10,47	1,66	0,00	0,00		
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00		
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,40	0,40	9,80	0,01	0,01	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20	0,00	0,00		
	Итого за полдник	395,00	14,06	14,81	39,76	0,11	0,26	11,30	0,19	1,60	178,16	229,60	33,47	4,44	0,00	0,00		

11-17

вторник

№ рецептур	Пример пищи Наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			(г)				(мг)						(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод	
182	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,2	8,4	28,8	0,05	0	1,33	0,05	0,06	142,66	141,33	30,66	1,33	0	0		
пром	Кефир (привязка)	50	2,80	3,13	30,00	0,06	0,03	0,00	16,66	0,00	29,05	31,22	11,50	0,60	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0		
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0		
	Итого:	540	6,76	11,54	69,7	0,02	0,15	6,03	54,8	0,55	217,34	169,72	46,22	3,41	1,00	1,02		

4-11

среда

День: третий		Неделя: первая		Сезон: лето - осень		Возрастная категория: от 7 до 17 лет		Минеральные вещества											
№	Рецептур	Пример пищи	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			
						А	В1	В2	С	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
г	г	г	г	г	ккал	У	Б	Ж	З	В	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
210	омалет	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	251	0	79,72	174,6	12,28	2,04	0	0	0	0
379	Корфейный напиток	200	3,17	2,68	22,4	116	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01		
	Итого за полдник	361	15,3	22,05	34,47	387,05	0,13	0,54	0,2	251,08	0,26	118,32	237	25,88	2,26	0,21	0,01		
	ИТОГО:		15,3	22,05	34,47	387,05	0,13	0,54	0,2	251,08	0,26	118,32	237	25,88	2,26	0,21	0,01		

4-17

четверг

День: четвертый		Неделя: первая		Сезон: лето - осень		Возрастная категория: от 7 до 17 лет		Минеральные вещества											
№	Рецептур	Пример пищи	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			
						А	В1	В2	С	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
г	г	г	г	г	ккал	У	Б	Ж	З	В	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
188	запеканка рис с творогом	160	7,4	10,6	38,08	282	0,04	0,1	0,06	52	0,99	41,72	115,78	24,7	0,78	0	0	0	0
	Супленное молоко	30	0,12	0	15,76	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0	0	0
376	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,40	0	0	0
	Итого за полдник	390	7,72	10,6	67,84	373,54	0,04	0,17	1,05	52	0,99	56,7	123,18	27,6	1,26	0,01	0	0	0

воточки

№	Рецептур	Дать: сельской Нележа: вторая Сезон: лето - осень Возрастная категория: от 7 до 17 лет	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
			Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
210	Примем пищи Належованис блонда	160	18,52	20,74	2,4	347,64	5,15	5,15	0,69	36,5	4,77	95,44	245,24	6,18	14,98	0,45	0	
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	60	0	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4	0	0	
	Итого за ПОЛДНИК	380	20,07	20,91	26,43	454,69	5,17	5,15	0,72	36,5	5,03	106,04	262,64	12,78	15,6	0,66	0,01	
	ИТОГО:		20,07	20,91	26,43	454,69	5,17	5,15	0,72	36,5	5,03	106,04	262,64	12,78	15,6	0,66	0,01	
Дать: сельской																		
Нележа: вторая																		
Сезон: лето - осень																		
Возрастная категория: от 7 до 17 лет																		
№	Рецептур	Дать: сельской Нележованис блонда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
			Масса порции (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4	14,4	120	0,07	0,15	6,1	26,4	0	130,4	109,5	21,34	5	0	0	
376	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0	
пром	Булочка "градничная" с изюмом	100	7,2	10,2	32,9	295	0,06	0,05	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Итого за ПОЛДНИК	475	13,15	14,37	91,33	490,05	0,15	0,2	6,13	35,4	0,26	150,7	164,4	40,14	6,26	0,21	0,01	
	ИТОГО:		13,15	14,37	91,33	490,05	0,15	0,2	6,13	35,4	0,26	150,7	164,4	40,14	6,26	0,21	0,01	

member

№	Рецептур	Присем пищи	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
7		булгур с горошкой	50	5,38	8,32	14,84	157	0,04	0,07	0,06	63	0	139,44	96,3	9,45	0,49	0	0			
503		Пюре из консервов фруктов с яблоко	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,00	5,14	0,95	0	0			
		Итого за подлик	170	7,42	8,8	56,1	331,5	0,07	0,09	10,96	63	0,45	169,62	107,3	23,59	3,64	35	2,4			
		Итого:		7,42	8,8	56,1	331,5	0,07	0,09	10,96	63	0,45	169,62	107,3	23,59	3,64	35	2,4			

подлик

№	Рецептур	Присем пищи	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
188		запеканка рис с творогом	160	7,4	10,6	38,08	282	0,04	0,1	0,06	52	0,99	41,72	115,78	24,7	0,78	0	0			
		Супленное молоко	30	0,12	0	15,76	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0			
376		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4	0	0			
		Итого за подлик	390	7,72	10,6	67,84	373,54	0,04	0,17	1,05	52	0,99	56,7	123,18	27,6	1,26	0,01	0			