

№158/223	Заправка из тавора со ступенчатым молоком	150/30	100,79	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	0,180
№ 388	Яблоко основное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№392	Кислое с молоком	200	13,86	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		580	134,85	21,48	21,84	80,96	631,40	0,44	22,30	0,22	107,40	79,40	235,50	6,34
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 108	Суп картофельный с капустой	250	10,08	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,32
№279	Пюре из говядины с соусом основным	90/50	53,64	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302	Пюре отварная рисовая	150	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№ 349	Компот из яблок/груш	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	25,10	1,20
Итого обед:		820	87,10	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	125,46	180,00	331,04	11,32
Итого за день:		1370	221,95	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,50
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 75	Яйца вареные в скорлупе	60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№ 204	Макаронные с сыром	180/30	37,85	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№376	Печенье сахарное в индивидуальной упаковке	1/135	26,50	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№376	Чай с сахаром и лимоником	200/157	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		680	80,37	31,56	29,55	112,63	604,20	0,36	9,23	0,32	150,86	56,03	242,59	4,21
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Орфей салатный	60	8,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,83	5,21	4,54	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Пюре из пшеницы	90/150	60,38	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	37,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	25,10	1,20
Итого обед:		920	94,09	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за день:		1680	174,46	59,38	58,55	205,43	1341,95	0,96	80,83	1,14	260,76	201,60	580,89	12,15
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Яйца вареные	60	6,33	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с мясом	180	66,51	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко основное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимоником	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		630	96,43	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	8,60	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/531	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	35,07	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рис из овощей	150	18,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67
№ 349	Компот из яблок/груш	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	30	2,04	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	25,10	1,20
Итого обед:		770	71,91	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1400	168,02	56,37	56,23	193,89	1304,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	772,29	15,85
Итого завтрак и обед:		7098,00	880,75	265,57	271,55	968,25	6684,57	4,91	253,50	4,37	1389,09	1071,02	2990,72	77,31

САНТИН 2.3/2.4.3990920

показатели	от 7 до 12 лет
завтрак	500
обед	700
итого:	1200

Б	Ж	У	ОБЕД			А	Р	Мг	Fe
			К	В1	С				
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318
281,36	302,20	1070,93	7682,59	6,39	362,25	6,91	3006,55	83,67	83,67
28,136	30,22	107,093	768,259	0,639	36,225	0,6907	300,655	8,367	8,367
64,85	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	599
521,22	544,36	1863,77	13570,99	9,74	617,58	9,91	3463,58	0	139,74
52,122	54,636	186,377	1357,099	0,97436	61,758	0,9914	346,358	0	13,974

Примерная свободная пищевых веществ

Общая	Выход биолог	Пищевые в-ва			Энерг. кал	Витамин, мг	Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У			К	В1	С	А	Р	Мг
Итого 1 день	1408	47,27	51,62	208,16	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
Итого 2 день	1320	46,71	48,95	180,14	1187,90	1,16	34,02	0,21	323,70	155,72	613,96	13,71
Итого 3 день	1370	55,84	58,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	288,41	566,54	17,56
Итого 4 день	1600	58,38	58,95	209,43	1341,95	0,96	80,83	1,14	260,76	201,60	580,89	12,15
Итого 5 день	1400	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1435	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	216,53	389,34	637,44	11,66
Итого 7 день	1335	56,66	57,11	181,93	1287,50	1,17	97,19	1,15	254,50	237,87	508,31	12,39
Итого 8 день	1425	50,16	60,57	175,72	1343,80	1,02	29,69	1,88	203,66	277,91	446,74	14,51
Итого 9 день	1360	41,39	35,74	117,92	1193,60	0,94	172,40	0,84	185,00	268,16	430,80	11,89
Итого 10 день	1685	55,79	60,32	206,86	1372,95	0,94	21,33	1,17	284,26	162,21	559,57	12,02
Итого за 10 дней	14339	521,22	546,36	1863,77	13570,99	9,74	617,58	9,914	2515	2377,7	5463,58	139,74
Средняя за 1 день:	1433,9	52,1	54,6	186,4	1357,1	1,0	61,8	1,0	251,5	237,7	546,4	14,0