

перспективное

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	2.9	10.7	130.2	0.06	0.06	11.04	0.03	0.5	158.71	183.68	26.76	51.24	115.53	1.1	12.25	15.59	81.91
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
	Итого за Завтрак	500	26.1	8.4	80.7	503.4	0.2	0.11	29.7	0.12	0.54	657.7	323.24	212.6	72.06	208.91	3.32	35.26	26.71	103.98
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	500	26.1	8.4	80.7	503.4	0.2	0.11	29.7	0.12	0.54	657.7	323.24	212.6	72.06	208.91	3.32	35.26	26.71	103.98
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	7.75	42.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20
	Итого за Завтрак	550	21.7	18.3	69.4	528.9	0.37	0.56	80.77	0.13	1.85	548.17	670.15	456.31	119.19	473.4	3.24	54.84	20.57	107.58
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	550	21.7	18.3	69.4	528.9	0.37	0.56	80.77	0.13	1.85	548.17	670.15	456.31	119.19	473.4	3.24	54.84	20.57	107.58
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156	0.04	0.08	6.48	0.03	1.06	120.48	198.51	19.48	15.23	111.54	1.61	12.27	12.99	45.04
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	570	23.8	21.1	61	529	0.28	0.39	100.99	1.03	15.83	627.66	1154.72	168.42	68.61	332.01	5.17	59.83	32.81	132.04
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	570	23.8	21.1	61	529	0.28	0.39	100.99	1.03	15.83	627.66	1154.72	168.42	68.61	332.01	5.17	59.83	32.81	132.04

	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	1.3	11.4
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4	0.11	0.11	198	0.1	2.83	244.02	461.71	91.01	129.89	281.85	2.42	33.81	30.86	203.35
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3	0	0.01	1.52	0	9.64	3.56	55.52	65.19	7.06	10.62	0.86	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	550	37.6	10.9	72.7	539.6	0.18	0.16	200.2	0.1	14.75	575.85	700	185.41	154.9	346.48	4.53	47.52	40.18	224.04
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	550	37.6	10.9	72.7	539.6	0.18	0.16	200.2	0.1	14.75	575.85	700	185.41	154.9	346.48	4.53	47.52	40.18	224.04
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3	0.05	0.27	121.86	1.45	0.2	156.61	120.05	72.89	11.16	135.09	1.39	26.44	17.37	41.75
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.24	13.82
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Завтрак	560	27.5	24.5	77.5	639.3	0.25	0.49	180.03	1.71	0.78	815.71	436.36	441.51	64.73	414.65	4.13	64.92	30.85	84.27
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	560	27.5	24.5	77.5	639.3	0.25	0.49	180.03	1.71	0.78	815.71	436.36	441.51	64.73	414.65	4.13	64.92	30.85	84.27
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4	0.04	0.1	20.27	0.06	1.13	90.22	257.74	44.4	18.59	133.18	1.97	12.75	12.53	50.14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	530	28.6	22.1	78.4	626.5	0.39	0.29	46.15	0.18	1.17	539.63	617.38	182.56	189.63	414.18	8.64	44.05	38	78.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	530	28.6	22.1	78.4	626.5	0.39	0.29	46.15	0.18	1.17	539.63	617.38	182.56	189.63	414.18	8.64	44.05	38	78.8
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.69	247.73	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	12.03	12.66
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2	0.17	1.34	3782.52	0.02	9.93	224.42	199.68	37.83	14.11	220.43	4.57	28.47	20.49	176.41
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	540	26.5	28	64.9	617.5	0.45	1.67	3945.82	0.11	55.59	774.31	1338.97	295.31	98.84	497.99	7.78	80.96	44.15	277.36
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	540	26.5	28	64.9	617.5	0.45	1.67	3945.82	0.11	55.59	774.31	1338.97	295.31	98.84	497.99	7.78	80.96	44.15	277.36
	Неделя 2 Среда																			

	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.11
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	7.8	157.2	0.04	0.19	43.12	0.27	1.06	112.67	139.11	111.92	18.44	156.63	1.03	16.94	10.88	29.77
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	11.85	10.88
	Итого за Завтрак	575	26.5	13.3	76.4	530.9	0.2	0.38	69.88	0.32	2.83	683.38	408.65	341.01	61.37	347.86	3.02	50.68	27.19	80.46
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	575	26.5	13.3	76.4	530.9	0.2	0.38	69.88	0.32	2.83	683.38	408.65	341.01	61.37	347.86	3.02	50.68	27.19	80.46
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.7	0.07	0.08	252.85	0.14	2.18	77.75	341.28	41.95	44.81	167.18	0.84	39.07	26.37	505.19
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.7	16.8	0	0.01	2.68	0	1.24	1.56	42.97	65.61	6.12	11.04	0.85	0.04	0.02	0.36
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
	Итого за Завтрак	530	22.3	13	77	514.1	0.21	0.14	280.01	0.26	3.42	527.52	502.48	258.67	67.52	264.99	3.22	68.4	34.37	528.69
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	530	22.3	13	77	514.1	0.21	0.14	280.01	0.26	3.42	527.52	502.48	258.67	67.52	264.99	3.22	68.4	34.37	528.69
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.4	0.14	0.11	259.68	0	11.25	193.12	738.56	31.24	93.3	192.32	2.13	30.97	18.53	156.36
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
	Итого за Завтрак	570	29.6	10.5	70.2	493.3	0.31	0.29	282.97	0	49.87	493.34	1149.74	227.28	143.37	350.41	4.09	41.87	28.29	333.91
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Итого за день	570	29.6	10.5	70.2	493.3	0.31	0.29	282.97	0	49.87	493.34	1149.74	227.28	143.37	350.41	4.09	41.87	28.29	333.91

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	547.5	27	17	72.8	552.3	0.28	0.45	521.65	0.4	14.66	624.33	730.17	276.91	104.02	365.09	4.71	54.83	32.31	195.11
Среднее значение за период	547.5	27	17	72.8	552.3	0.28	0.45	210	0.4	14.66	624.33	330	276.91	104.02	365.09	4.71	54.83	32.31	195.11

