

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

18/1	Огурец свежий (поджаренный)	30	0,24	0,03	1,03	4,68	41,45	6,76	4,12	12,35	0,18	0	17,64	3	0,03	0,01	0,01	0,06	0,09	2,94
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	32	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"			22,71	15,95	74,33	531,29	278,3	67,85	30,05	182,35	2,34	54,4	52,77	87	2,26	0,15	0,17	5,4	10,69	4,37

6 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

10/1	Помидор свежий (поджаренный)	30	0,32	0,06	1,53	7,62	85,26	4,12	5,88	7,64	0,26	0	235,2	39,9	0,21	0,02	0,01	0,15	0,21	7,35
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	80	12,00	10,33	8,57	175,12	184,7	9,53	14,66	104,36	1,74	0	0	0	2,09	0,04	0,09	2,64	5,14	0,16
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	33	2,18	0,22	15,48	73,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"			21,58	12,97	68,46	468,26	490,8	33,99	123,4	265,19	5,58	1,8	250,45	48,24	2,78	0,26	0,2	4,71	9,28	8,58

7 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

18/1	Огурец свежий (поджаренный)	20	0,16	0,02	0,69	3,12	27,64	4,51	2,74	8,23	0,12	0	11,76	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	1,96
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75	53,16	7,62	25,09	74,81	0,54	15	10,13	16,88	0,25	0,04	0,02	0,72	1,74	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	24,8	1,64	0,16	11,63	55,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"			17,21	17,31	63,84	480,22	144,5	47,87	33,39	144,8	1,47	56,93	53,67	103,83	1,6	0,07	0,11	3,49	10,14	2,16

8 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

20	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	2,58	2,65	34,61	103,5	10,71	8,18	18,53	0,38	0	183,43	30,5	1,29	0,02	0,02	0,16	0,25	8,11
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94	56,27	12,48	7,29	40,22	0,74	9	9	16,88	0,8	0,06	0,02	0,49	1,49	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	90	8,78	14,86	10,45	209,35	186,8	11,24	15,3	93,75	1,31	2,11	123,77	38,08	4,33	0,04	0,06	1,8	4,03	1,04
2	Хлеб пшеничный	29,5	1,95	0,19	13,84	66,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"			17,55	20,66	79,34	562,96	686,7	65,61	50,72	179,66	3,06	11,11	946,2	202,06	7,51	0,14	0,14	2,96	6,54	9,47

9 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,25	4,07	23,58	146,67	112,5	74,94	11,93	70,3	0,31	15,36	12,8	28,48	0,42	0,04	0,09	0,3	1,29	0,33
726/1	Блины с клубникой (1/60)	60	7,76	4,14	41,94	232,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
2	Хлеб пшеничный	26,8	1,77	0,18	12,57	60,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,48	3,13	9,35	75,89	175,5	100,21	27,6	96,11	0,95	10,8	7,92	19,94	0,01	0,03	0,12	0,14	1,03	0,47
13	Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14

Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет

(68,52)"

10 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

17,83 12,07 103,67 583,46 747,7 210,23 69,35 227,48 5,39 38,16 74,72 77,92 1,78 0,19 0,26 1,63 4,68 14,8

13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	9,04	21,66	3,74	245,32	1,5	2,94	0,11	1,79	0,02	13,2	13,2	24,75	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	26,1	1,73	0,17	12,24	58,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет

(68,52)"

Итого за период

Итого за один день

Нормы по СанПиН не менее 20%

Нормы по СанПиН не менее 25%

11,46 22,46 39,32 399,88 418,7 27,12 13,61 18,29 3,34 13,2 58,2 32,25 0,36 0,05 0,04 0,45 0,61 15
 179,95 164,48 747,65 5139,08 5042 1063,9 528,4 1939,1 32 342,62 3846,9 1205,7 26,42 1,44 1,89 29,32 69,21 90,04
 18,00 16,45 74,77 513,91
 15,40 15,80 67,00 470,00
 19,25 19,75 83,75 587,50