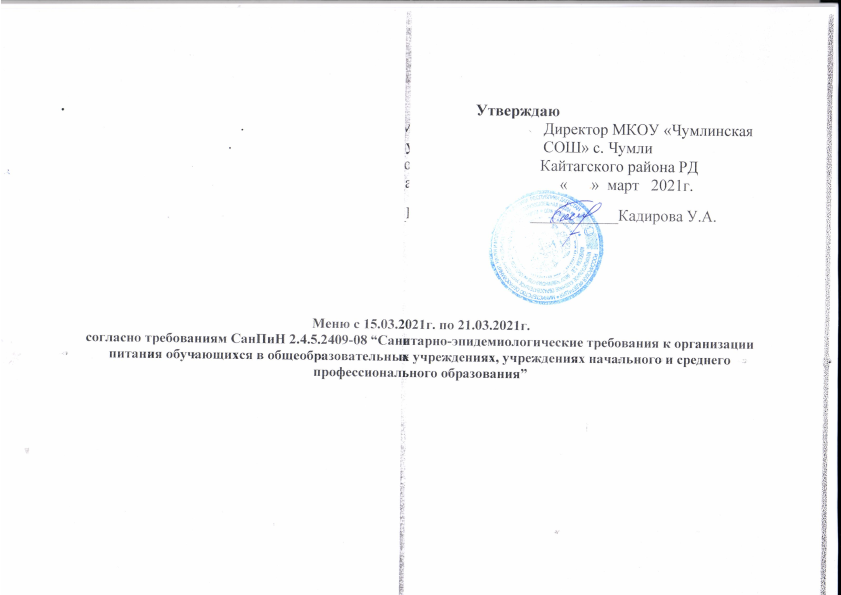
****

**День: 1-й Сезон осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | 50гр | 5.2 | | 0.4 | | 37.25 | | 162 | | 5.3 | 0 | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 17 | Гречнева каша  Слив.масло  Отварная курица | | 50  10  82 | 225  0.1  25 | | 0.8  7.3  17 | | 13.7  0.1  0 | | 68.5  170 | | 2.7 | 1.6 | | 4.4 | | 2.7 | | 3.3 | |  | 4.8 | | 8.9 |
| 42 | Салат из овощей  Свекла  Растит.масло  соль | | 30  10  3 | 0.5 | | 0.1  10 | | 2.4 | | 13.2 | | 0.5 | 1.2 | | 0.1 | | 0.1  29 | | 0.5 | | 1.4 | 1.7 | | 1.3 |
| 2 | Компот из сухофр-в  (курага)  сахар | | 30  10 | 1.8 | | 0.4 | | 18.4 | | 78 | | 0.4 | 0.2 | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
| 61 | Яблоко | | 100 | 0,05 | |  | | 11,4 | | 48 | | 2 | 11 | | 0,6 | | 1,3 | | 1,65 | | 1,4 | 2,3 | | 12 |
|  | **Итого за день** | |  | **258.3** | | **36** | | **83.25** | | **539.7** | | 10.9 | 14 | | 8.6 | | 39.4 | | 7.75 | | 9.2 | 35.1 | | 28.8 |

День: 2-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб | | 50гр | 5,2 | | 0.4 | | 37, 25 | 162 | | 5.3 | 0 | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 23 | Пюре картофельное сливочное масло.  Соль. | | 150 гр. 10гр. 3гр. | 4 0,1 | | 8 7,3 | | 26 0,1 | 191 | | 0,1 | 3,7 | | 6 | | 0,1 | | 27 | |  | 20 | |  |
| 27 | Котлеты из говяди-  ны | | 50 | 9,35 | | 6.3 | | 0 | 85.5 | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| 43 | Салат овощной  Морковь  Капуста  Растит.масло | | 20гр. 20гр. 10гр. | 0,38 0,26 0 | | 0 0.02 10 | | 1.14 1.26 0 | 6.2 5.8 | | 0.4 0.8 0 | 13 1.1 0 | | 0.1 44 0 | | 0.1 0.5 29 | | 1 0.5 0 | | 0.8 1.40 | 0.8 1.9 0 | | 0.7 0.8 0 |
| 2 | Компот из сухоф-в  (курага)  сахар | | 30гр 10 | 1.8 | | 0.4 | | 18.4 | 78 | | 0.4 | 0.2 | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
|  | **Итого за день** | |  | **21,09** | | **32,42** | | **46.9** | **528,5** | | 7,8 | 18 | | 53.6 | | 36 | | 30,8 | | 8,6 | 28.3 | | 8,1 |

День: 3-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В\_1 | | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | 50 | 5.2 | | 0.4 | 37.25 | 162 | | 5.3 | 0 | | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 31 | Каша пшеничная  Сливочное масло  Отварная курица  соль | | 50 10  82 0.002 | 6 0.1 25 | | 1 7.3 17 | 31 0.1 | 158 0 170 | | 0 0 2.7 | 0 0 1.6 | | | 5 0 4.4 | | 3 0 2.7 | | 125 0 3.3 | | 115 | 25 0 4.8 | | 1 0 8.9 |
| 2 | Компот из сухофр-в  (курага)  сахар | | 30 10 | 1.8 | | 0.4 | 18.4 | 78 | | 0.4 | 0.2 | | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
| 42 | Салат из овощей  Свекла  Растит.масло  соль | | 30 10 0.001 | 0.5 0 | | 0.1 10 | 2.4 0 | 13.2 | | 0.5 | 1.2 | | | 0.1 | | 0.1 29 | | 0.5 | | 1.4 | 1.7 | | 1.3 |
| 61 | Яблоко | | 100 | 0,5 | |  | 11.4 | 48 | | 2 | 11 | | | 0,6 | | 1,3 | | 1,65 | | 1,4 | 2,3 | | 12 |
|  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | **Итого за день** | |  | **39.1** | | **36.2** | **100.5** | **629.2** | | 10.9 | 14 | | | 13.6 | | 42.4 | | 132.75 | | 124.2 | 39.4 | | 29.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | 50гр | 5.2 | | 0.4 | | 37.25 | | 162 | | 5.3 | 0 | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 23 | Пюре картофельное Сливочное масло  Соль | | 150 10 3 | 4 0.1 | | 8 7.3 | | 26 0.1 | | 191 | | 0,1 | 3.7 | | 6 | | 0,1 | | 27 | |  | 20 | |  |
| 43 | Салат овощной Морковь Капуста  Растит.масло | | 20 20 10 | 0.38 0.26 | | 0 0.02 10 | | 1.14 1.26 | | 6.2 5.8 | | 0.4 0.8 | 13 1.1 | | 0.1 44 | | 0.1 0.5 29 | | 1 0.5 | | 0.8 1.40 | 0.8 1.9 | | 0.7 0.8 |
| 27 | Котлеты мясные | | 50 | 9,35 | | 6.3 | | 0 | | 85.5 | | 0,06 | 0,13 | | 23 | | 0,36 | | 34,8 | | 95,4 | 13,5 | | 1,17 |
| 2 | Компот из сухоф-в (курага) сахар | | 30 10 | 1.8 | | 0.4 | | 18.4 | | 78 | | 0.4 | 0.2 | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
|  | **Итого за день** | |  | **21.09** | | **32.4** | | **46.9** | | **528.5** | | 7.8 | 18 | | 53.6 | | 36 | | 30.8 | | 8.6 | 28.3 | | 8.1 |

День: 4-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

День 5-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | 50гр | 5.2 | | 0.4 | | 37.25 | 162 | | 5.3 | 0 | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 22 | Макароны  Сливочное масло отварная курица | | 50 10 82 | 2  0.1  25 | | 0.5  7.3  17 | | 12  0.1  0 | 56  170 | | 0,08  2.7 | 0  1.6 | | 0.009  4.4 | | 0.7  2.7 | | 12  1.6 | | 52 | 12 | | 1 |
| 2 | Компот из сухоф-в (курага) Сахар | | 30 10 | 1.8 | | 0.4 | | 18.4 | 78 | | 0.4 | 0.2 | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
| 42 | Салат из овошей Свекла Растит-е масло соль | | 30 10 3 | 0.5 | | 0.1 10 | | 2.4 | 13.2 | | 0.5 | 1.2 | | 0.1 | | 0.1 29 | | 0.5 | | 1.4 | 1.7 | | 1.3 |
| 61 | Яблоко | | 100 | 0,5 | | 0 | | 11,4 | 48 | | 2 | 11 | | 0,6 | | 1,3 | | 1.65 | | 1,4 | 2,3 | | 12 |
|  | **Итого за день** | |  | **35.1** | | **35.7** | | **81.55** | **357.2** | | 10.28 | 14 | | 8.609 | | 40.1 | | 19.75 | | 61.2 | 26.4 | | 29.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | 50гр | 5.2 | | 0.4 | | 37.25 | 162 | | 5.3 | 0 | | 0 | | 4.3 | | 1.2 | | 5.4 | 4.1 | | 5.6 |
| 23 | Пюре катофельное сливочное масло соль | | 150 10 3 | 4 0.1 | | 8 7.3 | | 26 0.1 | 191 | | 0.1 | 3.7 | | 6 | | 0.1 | | 27 | |  | 20 | |  |
| 43 | Салат овощной Морковь капуста растит.масло | | 20 20 10 | 0.38 0.26 | | 0 0.02 10 | | 1.14 1.26 | 6.2 5.8 | | 0.4 0.8 | 13 1.1 | | 0.1 44 | | 0.1 0.5 29 | | 1 0.5 | | 0.8 1.40 | 0.8 1.9 | | 0.7 0.8 |
| 2 | Компот из сухоф-в (курага) сахар | | 30 10 | 1.8 | | 0.4 | | 18.4 | 78 | | 0.4 | 0.2 | | 3.5 | | 2 | | 1.1 | | 1 | 1.5 | | 1 |
| 27 | Котлеты мясные | | 50 | 9.32 | | 10,6 | | 16,0 | 232,0 | | 0,06 | 0.13 | | 23 | | 0,36 | | 34,8 | | 95.4 | 13,5 | | 1,17 |
|  | **Итого за день** | |  | **21.06,** | | **25.72** | | **100.15** | **675** | | 7.86 | 18.13 | | 76.6 | | 36.36 | | 65.6 | | 104 | 41.8 | | 9.27 |

День: 6-й Сезон осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | У | | В\_1 | | С | А | | | | Е | Са | | | | Р | | Mg | | Fe | |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | | 8 | | 9 | 10 | | | | 11 | 12 | | | | 13 | | 14 | | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | | | 50гр | 5.4 | 0.4 | | | 37.25 | 162 | | 5.3 | | 0 | | | 0 | | 4.3 | | | | 1.2 | 5.4 | | 4.1 | | | | 5.6 |
| 17 | Гречневая каша Сливочное масло Отварная курица  соль | | | 50 10 82 2 | 225 0.1 25 | 0.8 7.3 17 | | | 13.7 0.1 | 68.5 170 | | 0 0 2.7 | | 0 0 1.6 | | | 0 0 4.4 | | 0 0 2.7 | | | | 3.3 |  | | 4.8 | | | | 8.9 |
|  |  | |  | |  |  | | |  | |  |  | |  | | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | | | |
| 42 | Салат из овошей Свекла Растит.масло  соль | | 30  10  1 | | 0.5 | 0.1  10 | | | 2.4 | | 13.2 | 0.5 | | 1.2 | | | | 0.1 | 0.1  29 | | | 0.5 | | 1.4 | | 1.7 | | 1.3 | | | |
| 2 | Компот из сухофр-в (курага) Сахар | | 30 10 | | 1.8 | 0.4 | | | 18.4 | | 78 | 0.4 | | 0.2 | | | | 3.5 | 2 | | | 1.1 | | 1 | | 1.5 | | 1 | | | |
| 61 | Яблоко | | 100 | | 0,5 |  | | | 11.4 | | 48 | 2 | | 11 | | | | 0.6 | 1,3 | | | 1,65 | | 1,4 | | 2.3 | | 12 | | | |
|  | **Итого за день** | |  | | **258.3** | **36** | | | **83.25** | | **539.7** | 10.9 | | 14 | | | | 8.6 | 39.4 | | | 7.75 | | 9.2 | | 35.1 | | 28.8 | | | |

День: 7-й Сезон осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет