****

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 кашаСлив.масло Отварная курица | 501082 | 2250.125 | 0.87.317 | 13.70.10 | 68.5170 | 2.7 | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 42 | Салат из овощейСвеклаРастит.маслосоль | 30103 | 0.5 | 0.110 | 2.4 | 13.2 | 0.5 | 1.2 | 0.1 | 0.129 | 0.5 | 1.4 | 1.7 | 1.3 |
| 2 | Компот из сухофр-в(курага)сахар | 3010 | 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) | Энергетическаяценность(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 МорковьКапустаРастит.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) | Энергетическаяценность(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 маслоОтварная курица соль | 50 1082 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 овощейСвеклаРастит.маслосоль |  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) | Энергетическаяценность(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) | Энергетическаяценность(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 | 20.125 | 0.57.317 | 120.10 | 56170 | 0,082.7 | 01.6 | 0.0094.4 | 0.72.7 | 121.6 | 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) | Энергетическаяценность(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) | Энергетическаяценность(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 курицасоль | 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  |  30101 | 0.5 | 0.110 | 2.4 | 13.2 | 0.5 | 1.2 | 0.1 | 0.129 | 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