

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	150,00	15,90	29,25	5,00	342,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25,00	0,90	0,80	3,90	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,93	3,22	18,89	119,44	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	4,90	1,68	26,00	131,83	
	Яблоко	110	0,40	0,50	13,80	56,40	6
	Итого за прием пищи:	535,00	25,03	35,46	67,59	670,30	12,22
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42	0,8
	Итого за прием пищи:	100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,60	4,80	11,20	48,95	4,5
76	Рассольник ленинградский с птицей (180/20)	200	5,93	7,90	11,54	150,00	6,18
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	90	6,64	7,09	13,41	128,07	0,73
342	Рагу овощное	150	4,0	7,1	15,1	186,1	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	200	0,14	0,00	18,80	70,49	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Итого за прием пищи:	755	21,74	28,39	98,76	722,29	25,21
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	100	7,14	8,60	58,14	345,71	0,00
	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,56	115,00	1,32
	Итого за прием пищи:	300	13,37	13,82	75,70	460,71	1,32
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,23	77,67	252,35	1895,31	39,55

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
 Неделя: 1

Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С

Завтрак

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,9	1,3	20,8	105,5	
	Мандарин	100	0,6	0,3	7,5	38,00	9,0
<i>Итого за прием пищи:</i>		545	16,0	25,0	80,4	673,6	12,4

Обед

14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,30	2,70	53,50	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с птицей (цыпляты)	240	16,80	23,73	31,33	424,00	0,45
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,15	0,14	15,80	66,92	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	29,98	40,81	84,47	800,25	21,65

Полдник

741 (с)	Ватрушка с повидлом	100	4,57	5,71	64,29	318,57	0,19
	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,89	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	9,90	10,83	72,29	449,46	1,75

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		55,88	76,66	237,16	1923,27

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Ограниченный
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,75	27,19	18,56	471,00	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,48	1,08	4,20	31,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,69	1,89	13,44	72,78	0,56
	Банан	110	1,79	0,55	27,50	129,25	8,00
Итого за прием пищи:		520	34,65	31,72	79,31	783,33	10,55

Обед							
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,60	4,50	4,70	85,55	4,3
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,10	8,00	15,20	188,00	5,3
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,50	5,10	6,30	128,00	2,3
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,26	7,96	30,39	302,58	
372	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,15	0,15	16,13	69,16	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	23,02	27,16	101,43	912,02	13,40

Полдник							
	Пряник заварной	100	6,33	4,00	96,33	308,00	
	Йогурт фруктовый	200	5,89	5,11	20,56	154,00	1,32
Итого за прием пищи:		300	12,22	9,11	116,89	462,00	1,32

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		69,89	67,99	297,63	2157,35	25,27

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)							
4	День:	4					
	Неделя:	1					
	Сезон:	Ограниченный					
	Возрастная категория:	7-11 лет					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеница)	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,83	17,00	107,50	1,70
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Итого за прием пищи:		540	13,5	18,6	85,7	566,5	8,8
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	73,80	6,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	168,90	5,60
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	240	13,0	3,5	22,2	239,12	8,38
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,0	15,6	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,5	13,1	59,63	
372	Компот из плодов (вишня)	200	0,1	0,0	13,8	55,78	6,00
Итого за прием пищи:		755	24,1	16,1	79,1	676,3	26,3
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	100	6,4	13,5	51,4	355,71	0,00
	Ряженка	200	6,2	5,1	9,1	132,44	1,56
Итого за прием пищи:		300	12,7	18,6	60,5	488,2	1,6

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		50,65	53,33	238,66	1787,02

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,23
	Варенье	40	0,2	0,2	8,4	35,36	0,2
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,9	1,7	26,0	131,83	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,00	1,30
	Киви	100	0,7	0,0	8,2	47,20	30,0
Итого за прием пищи:		530	28,6	29,7	70,5	697,3	31,7
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1		10,3	42,0	0,8
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом	60	0,20	5,20	1,10	45,57	2
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,50	3,70	14,13	140,93	3,8
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	90	9,26	11,70	8,83	207,00	0,35
336	Капуста тушеная	150	1,38	3,52	4,38	68,61	6,12
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	1,07	0,13	19,20	83,60	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	22,81	25,71	76,35	684,45	23,07
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	100	5,6	3,1	48,0	264,57	0,00
	Снежок	200	5,8	5,0	16,7	148,89	1,56
Итого за прием пищи:		300	11,3	8,1	64,7	413,5	1,6

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		62,82	63,51	221,85	1837,20

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,60	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,9	1,7	26,0	131,83	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Мандарин	100	0,6	0,3	7,5	38,00	9,0
Итого за прием пищи:		540	13,1	21,5	80,8	639,9	12,3

Завтрак 2

10-00	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,1	10,1	43,00	2

Обед

14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,30	2,70	53,50	13,0
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,20	3,74	14,10	102,50	5,50
295	Рулет мясной	90	11,36	10,35	6,98	163,58	2,56
354	Соус сметанный	30	0,44	1,66	2,28	22,80	0,37
321	Пюре картофельное	150	3,00	6,50	16,25	150,38	6,5
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		765	24,66	29,21	96,12	737,98	34,53

Полдник

458	Ватрушка с творогом	100	13,1	7,9	41,9	288,71	0,00
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,00	1,56
Итого за прием пищи:		300	18,9	14,3	51,3	408,7	1,6

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
		57,10	65,07	238,32	1829,63

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 День: 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

Завтрак

237	Запеканка из творога	150	22,65	18,90	16,95	375,90	0,25
-----	----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------

783 (з)	Соус абрикосовый	40	0,19	0,00	26,24	121,01	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,72	1,82	13,50	71,33	4,6
	Нектарин	100	1,00	0,30	8,90	44,00	5,4
Итого за прием пищи:		540	30,46	22,70	91,59	744,07	10,37

Обед

34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,90	5,90	4,50	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,50	8,70	16,80	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	90	10,03	3,66	9,51	135,15	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	150	3,95	10,69	9,41	196,01	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	27,61	115,11	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	25,93	30,41	96,54	788,62	21,22

Полдник

769 (с)	Булочка "Домашняя"	100	7,43	13,00	60,20	395,71	0,00
	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,56	115,00	1,32
Итого за прием пищи:		300	13,65	18,22	77,76	510,71	1,32

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		
		70,04	71,33	265,89	2043,41

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		

Завтрак

190	Запеканка манная с плодами свежими	150	5,40	4,80	39,15	268,80	2,93
361	Соус клюквенный	40	0,02	0,01	5,33	20,80	1,20

	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,83	17,00	107,50	1,70
	Банан	100	1,63	0,50	25,00	117,50	8,00
Итого за прием пищи:		530	14,69	17,62	112,58	717,33	13,83

Завтрак 2

10-00	Нектар яблочно-морковный	100	0,10	0,00	10,30	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,10	0,00	10,30	42,00	0,8

Обед

13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,30	4,40	1,60	75,67	5,1
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,80	4,60	6,40	164,40	7,80
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	240	12,80	3,73	21,47	185,03	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,78	118,07	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	21,73	14,21	85,95	681,90	27,27

Полдник

738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	6,71	4,49	50,57	264,29	0,05
	Варенец с лактулозой	200	5,78	4,89	8,93	134,67	1,56
Итого за прием пищи:		300	12,49	9,37	59,50	398,95	1,61

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
		49,01	41,20	268,34	1840,19

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

Завтрак

235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,75	27,19	23,56	471,00	1,87
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,69	1,89	13,44	72,78	0,56
	Груши	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Итого за прием пищи:		515	33	39	67	767	8

Обед

622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,20	5,20	1,10	45,57	2,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,00	5,20	14,81	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	16,53	13,26	21,60	426,93	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,29	0,00	34,67	146,93	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	24,43	25,12	100,89	898,51	18,40

Полдник

	Печенье	100	6,89	13,78	78,22	433,56	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,22	5,78	9,44	121,11	2,20
Итого за прием пищи:		300	13,11	19,56	87,67	554,67	3,5

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
	70,75	83,46	255,06	2220,46	29,45

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

Завтрак

262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,10	9,84	29,00	275,80	1,87
	Сыр полутвердый	35	8,87	9,10	11,20	140,00	0,12
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,83	16,82	107,50	0,56
	Киви	100	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Итого за прием пищи:		555	20,57	30,76	81,61	720,60	9,55

Завтрак 2

10-00	Сок фруктовый	100	1,00	0,10	12,60	56,00	3
Итого за прием пищи:		100	1,00	0,10	12,60	56,00	3

Обед

36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,10	3,50	12,20	80,30	2,00
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,60	7,30	5,00	113,64	4,50
261	Тефтели рыбные с соусом (70/20)	90	6,64	7,09	9,41	128,07	4,1
315	Рис отварной	150	3,45	7,35	23,32	219,15	7,80
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,43	1,18	18,20	92,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		740	20,43	27,07	106,33	799,58	18,40

Полдник

738	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	5,57	4,43	45,86	259,00	1,3
	Йогурт фруктовый	200	5,89	5,11	20,56	154,00	2,20
Итого за прием пищи:		300	11,46	9,54	66,41	413,00	3,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		53,46	67,47	266,96	1989,18

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11	День:	1
	Неделя:	3
	Сезон:	Ограниченный
	Возрастная категория:	7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,90	5,90	23,00	237,54	1,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,92	1,35	20,80	105,47	
397	Какао с молоком	200	3,72	3,81	25,56	121,78	1,20
	Груша	100	0,33	0,37	10,33	47,00	6,00
Итого за прием пищи:		540	11,87	11,43	79,69	511,78	8,50
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,00	0,10	12,60	56,00	3,00
Итого за прием пищи:		100	1,00	0,10	12,60	56,00	3,00
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,50	5,30	2,70	53,50	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,90	0,60	19,73	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	90	16,76	14,85	6,30	236,55	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	150	3,95	10,69	9,41	196,01	7,20
375	Компот из плодов (клюква)	200	0,14	0,00	16,80	70,49	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	29,67	32,90	83,65	808,09	40,30
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	100	8,14	2,86	50,43	260,80	0,18
	Снежок	200	5,78	5,00	16,67	148,89	1,32
Итого за прием пищи:		300	13,92	7,86	67,10	409,69	1,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		56,47	52,29	243,03	1785,56

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

Неделя: 3

Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
233./351.	Сырники с морковью с соусом (110/40)	150	19,35	14,25	29,55	340,43	0,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,67	1,89	13,44	72,78	0,56
	Мандарин	110	0,7	0,3	8,3	41,80	9,0
<i>Итого за прием пищи:</i>		510	26,60	18,10	77,24	586,84	10,29
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная	90	10,16	7,33	11,83	189,32	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	150	1,91	6,00	15,14	105,14	6,6
378	Кисель из ягод (черная смородина)	200	0,40	0,00	29,18	138,00	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	27,61	29,53	106,45	838,01	24,35
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	100	7,14	5,57	55,71	314,00	0,5
	Ряженка	200	6,22	5,11	9,11	132,44	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	13,37	10,68	64,83	446,44	2,06

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11лет

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Б

Ж

У

ценность (ккал)

С

67,98

58,41

258,62

1914,29

38,70

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,80	24,00	9,67	272,13	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	35	1,26	1,12	5,66	28,87	3,6
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,92	1,35	20,80	105,47	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,22	20,89	119,44	1,70
	Мандарин	100	0,75	0,25	9,50	38,00	9,0
Итого за прием пищи:		535	22,76	37,74	66,62	634,81	15,12
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,60	4,90	5,20	61,50	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,00	6,50	17,00	92,00	4,50
292	Макаронник с печенью	240	21,76	12,98	73,57	477,86	4,1
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,78	113,07	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	31,19	25,85	152,26	883,16	18,40
Полдник							
786 (с)	Булочка "Творожная"	100	9,71	3,49	53,86	291,67	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,78	4,89	8,93	134,67	2,20
Итого за прием пищи:		300	15,49	8,38	62,79	426,34	3,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		69,95	72,07	291,77	1987,30

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
 Неделя: 3
 Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,22	11,67	30,22	322,56	1,48
351	Соус молочный сладкий	35	0,56	1,26	4,90	36,40	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	200	3,72	3,81	25,56	121,78	1,2
	Яблоко	110	0,40	0,50	11,80	56,40	6
Итого за прием пищи:		545	30,8	18,9	98,5	669,0	8,8
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,80	4,54	5,00	78,55	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,50	1,90	9,70	131,67	4,50
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	90	10,03	3,66	9,51	135,15	4,1
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,55	8,32	21,14	158,73	7,80
699 с.	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	27,61	115,11	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	20,42	19,87	101,67	757,95	18,40
Полдник							
	Вафли	100	4,67	9,33	102,67	368,44	1,3
	Молоко витаминизированное	200	5,78	6,44	9,44	120,00	14,50
Итого за прием пищи:		300	10,44	15,78	112,11	488,44	15,80

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		61,67	54,58	312,26	1915,36

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 День: 5
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,20	10,10	31,10	305,80	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,22	18,89	119,44	1,70
	Нектарин	100	1,00	0,30	8,90	44,00	5,4
Итого за прием пищи:		530	12,1	14,6	74,5	548,3	9,1
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,20	5,24	1,10	45,57	2,00
590 (ГИ)	Свекольник	200	4,20	3,74	14,10	102,50	5,50
282	Шницель мясной	90	11,06	10,41	7,20	208,67	0,40
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,75	27,88	225,83	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,74	0,20	25,10	106,50	6,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		760	26,66	31,10	106,39	861,80	14,87
Полдник							
	Печенье	100	6,89	13,78	78,22	433,56	1,3
	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,56	115,00	1,32
Итого за прием пищи:		300	13,11	19,00	95,78	548,56	2,62

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		51,84	64,74	276,65	1958,70

16

День: 1
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,80	24,00	9,42	272,13	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	35	1,26	1,12	5,66	28,87	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	200	3,72	3,81	26,00	121,78	1,2
	Груша	110	0,37	0,41	11,37	51,70	6,00
Итого за прием пищи:		525	22,1	30,4	68,0	553,6	11,6
Обед							
59	Борщ вегетарианский	200	3,10	6,20	11,10	184,33	11,1
304	Плов с мясом	240	17,76	24,13	33,60	440,67	0,46
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,29	0,00	34,67	146,93	7,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,43	1,18	18,20	92,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		700	26,05	31,96	110,68	923,85	19,36
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	100	7,14	8,60	58,14	345,71	0,00
	Кефир с лактулозой	200	6,22	5,67	8,22	131,11	1,56
Итого за прием пищи:		300	13,37	14,27	66,37	476,83	1,56

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		61,50	76,58	245,09	1954,25

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17

День: 2
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,40	12,20	31,20	288,40	1,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,90	17,00	107,50	1,70
	Мандарин	110	0,7	0,3	8,3	41,80	9,0
<i>Итого за прием пищи:</i>		550	15,73	24,86	82,55	640,43	12,26
Завтрак 2							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
252	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	90	13,39	9,34	10,58	178,35	0,2
321	Пюре картофельное	150	3,00	6,50	16,25	150,38	6,5
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,78	113,07	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	23,96	23,56	107,74	734,68	17,76
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	100	4,57	5,71	60,00	318,57	0,00
	Снежок	200	5,78	5,00	16,67	148,89	1,56
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	10,35	10,71	76,67	467,46	1,56

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		51,04	59,23	279,56	1898,58

18 День: 3
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,22	11,67	30,22	322,56	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,94	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,67	1,89	13,44	72,78	0,56
	Банан	110	1,79	0,55	27,50	129,25	8,00
Итого за прием пищи:		515	28,0	16,0	90,3	629,7	10,2
Обед							
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,10	8,00	15,20	188,00	5,3
277	Гуляш из говядины	90	13,41	12,51	34,56	308,41	3,60
317	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,75	27,88	225,83	
372	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,15	0,15	16,13	69,16	1,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		705	27,32	28,87	122,48	930,13	10,30
Полдник							
	Вафли	100	4,67	9,33	102,67	368,44	1,3
	Кефир	200	5,89	5,67	9,56	121,67	1,56
Итого за прием пищи:		300	10,56	15,00	112,22	490,11	2,86

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		65,89	59,88	324,97	2049,92

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19 День: 4
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,90	5,90	23,00	237,54	1,3
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	60,00	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	180	3,35	3,43	23,00	109,60	1,2
	Груша	100	0,33	0,37	10,33	47,00	6,00
Итого за прием пищи:		555	16,38	23,09	87,23	656,87	8,60
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	240	13,32	12,14	25,93	288,71	16,7
382	Кисель из апельсинового сока	200	0,54	0,07	30,35	170,71	8,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	21,57	23,27	101,40	784,46	34,27
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	100	7,00	6,57	49,14	304,00	0,01
	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,89	1,56
Итого за прием пищи:		300	12,33	11,68	57,14	434,89	1,57

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		50,39	58,04	256,08	1918,22

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 День: 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	200	12,35	13,88	30,59	260,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,90	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,93	3,22	18,89	119,44	1,70
	Яблоко	110	0,40	0,50	11,80	56,40	6
<i>Итого за прием пищи:</i>		560	20,59	19,29	87,28	567,68	7,86
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,2	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	6,67
255	Котлета рыбная (треска)	90	10,16	7,51	11,83	189,44	0,12
354	Соус сметанный	35	0,52	1,95	2,66	26,60	0,37
319	Картофель в молоке	150	3,41	4,77	24,55	113,86	2,6
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		770	21,92	25,39	109,10	802,78	21,61
Полдник							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	100	10,14	7,43	26,00	388,57	0,1
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,22	5,78	9,44	121,11	2,20
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	16,37	13,21	35,44	509,68	2,30

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		59,87	57,98	244,42	1936,14
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		59,8	64,1	263,7	1942,1

