

Основное (организованное) десятидневное меню  
на весенне – летний период  
(возрастная категория 7 — 8 лет)



УТВЕРЖДАЮ  
«Курская школа  
«Ступени»

\_\_\_\_\_  
О.А.Фатеева

*Март* 2021)

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: 1

№ рецепта:	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер. в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
175	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
15	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>13,7</b>	<b>8,9</b>	<b>84,2</b>	<b>454,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>270,9</b>	<b>67,4</b>	<b>284,5</b>	<b>1,9</b>	
			<i>обед</i>												
103	Салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	
288	Куры отварные	100	19,1	4,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
312	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	23,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	
389	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	Булочка	80	5,04	2,323	38,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>34,24</b>	<b>16,6</b>	<b>115,14</b>	<b>642,65</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>136,1</b>	<b>5,7</b>	<b>209,9</b>	<b>124,2</b>	<b>417,4</b>	<b>10,5</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>	<b>47,94</b>	<b>25,5</b>	<b>199,34</b>	<b>1097,45</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>137,4</b>	<b>5,9</b>	<b>480,8</b>	<b>191,6</b>	<b>701,9</b>	<b>12,4</b>	

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	M	Fe	
			<i>завтрак</i>												
322	Пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3	
338	Фрукт	100	0,4	0,4	8,3	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	Йогурт фруктовый	100	5,13	1,9	7,4	96,88	0,04	0,75	12,5	0,0	155,0	118,75	18,75	0,13	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,63</b>	<b>21</b>	<b>84,5</b>	<b>676,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,95</b>	<b>55,1</b>	<b>0,4</b>	<b>514,8</b>	<b>149,55</b>	<b>332,35</b>	<b>2,03</b>	
			<i>обед</i>												
73	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	
82	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3	
265	Плов	250	21,6	11,7	38,0	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9	
15	Сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>842</b>	<b>31,4</b>	<b>24,6</b>	<b>90,2</b>	<b>698,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>63,8</b>	<b>5,2</b>	<b>484,7</b>	<b>101,7</b>	<b>533,3</b>	<b>12,8</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1492</b>	<b>62,03</b>	<b>45,6</b>	<b>174,7</b>	<b>1375,18</b>	<b>0,54</b>	<b>4,75</b>	<b>118,9</b>	<b>5,6</b>	<b>999,5</b>	<b>251,25</b>	<b>865,65</b>	<b>14,83</b>	

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
210	Омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5	
268	Котлета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	80	6,	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>22,7</b>	<b>30,6</b>	<b>55,3</b>	<b>577,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>205,9</b>	<b>52,4</b>	<b>276,5</b>	<b>3,2</b>	
			<i>обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	
96	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
246	Гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>34,7</b>	<b>21,7</b>	<b>139,7</b>	<b>825,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,5</b>	<b>23,2</b>	<b>31,5</b>	<b>151,5</b>	<b>193,9</b>	<b>589,1</b>	<b>15,5</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1415</b>	<b>57,4</b>	<b>52,3</b>	<b>195,0</b>	<b>1402,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,7</b>	<b>25,1</b>	<b>31,5</b>	<b>357,4</b>	<b>246,3</b>	<b>865,6</b>	<b>18,7</b>	

День:4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	
181	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>10,5</b>	<b>77,2</b>	<b>452,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>0,1</b>	<b>59,8</b>	<b>68,4</b>	<b>196,0</b>	<b>2,7</b>	
			<i>обед</i>												
23	Салат из свежих помидоров	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	
103	Суп из макаронных изделий и карт.	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4	
234	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6	
312	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Слойка с сыром	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>28,8</b>	<b>30,0</b>	<b>116,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>83,4</b>	<b>3,2</b>	<b>514,9</b>	<b>211,0</b>	<b>590,6</b>	<b>5,1</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1420</b>	<b>45,0</b>	<b>40,5</b>	<b>193,4</b>	<b>1305,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>90,4</b>	<b>3,3</b>	<b>574,7</b>	<b>279,4</b>	<b>786,6</b>	<b>7,8</b>	

День:5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
173	Каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
15	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>69,9</b>	<b>429,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>168,0</b>	<b>85,0</b>	<b>269,6</b>	<b>2,6</b>	
			<i>обед</i>												
75	Икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	
256	Мясо тушеное	100	23,8	9,5	5,8	106,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	70,0	21,0	2,0	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	114,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>40</b>	<b>27,2</b>	<b>120,8</b>	<b>789,8</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>66,0</b>	<b>4,6</b>	<b>113,9</b>	<b>147,7</b>	<b>267,1</b>	<b>19,3</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1510</b>	<b>52,5</b>	<b>39,2</b>	<b>190,7</b>	<b>1219,7</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>	<b>81,0</b>	<b>4,6</b>	<b>281,9</b>	<b>232,7</b>	<b>536,7</b>	<b>21,9</b>	

День:6

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/ккал.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
			<i>завтрак</i>											
223	Запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
376	Чай с сахаром	220/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Йогурт фруктовый	100	5,13	1,9	7,4	96,88	0,04	0,75	12,5	0,0	155,0	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,13</b>	<b>13,3</b>	<b>55</b>	<b>455,18</b>	<b>0,44</b>	<b>1,35</b>	<b>52,5</b>	<b>12,0</b>	<b>532,7</b>	<b>130,05</b>	<b>36,75</b>	<b>0,73</b>
			<i>обед</i>											
67	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
88	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
268	Коллета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
304	Рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Булочка	60	3,78	1,74	25,5	82,5	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>24,38</b>	<b>21,4</b>	<b>125,8</b>	<b>740,6</b>	<b>10,3</b>	<b>1,36</b>	<b>20,8</b>	<b>2,71</b>	<b>174,8</b>	<b>156,5</b>	<b>357,6</b>	<b>7,32</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1335</b>	<b>45,51</b>	<b>34,7</b>	<b>180,8</b>	<b>1195,78</b>	<b>10,7</b>	<b>2,71</b>	<b>73,3</b>	<b>14,71</b>	<b>707,5</b>	<b>286,55</b>	<b>375,6</b>	<b>8,05</b>



День: 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
175	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
338	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>15,8</b>	<b>10,6</b>	<b>114,6</b>	<b>598,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>43,4</b>	<b>0,3</b>	<b>211,1</b>	<b>59,4</b>	<b>219,7</b>	<b>2,4</b>	
			<i>обед</i>												
103	Салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	
101/105	Суп картофельный с крупой рис И фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	
288	Куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	Булочка	60	3,78	1,74	25,5	82,5	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>37,28</b>	<b>29,0</b>	<b>116,7</b>	<b>822,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>29,1</b>	<b>4,7</b>	<b>188,6</b>	<b>122,7</b>	<b>355,5</b>	<b>8,82</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1470</b>	<b>53,08</b>	<b>39,6</b>	<b>231,3</b>	<b>1421,4</b>	<b>0,67</b>	<b>0,66</b>	<b>72,5</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>182,1</b>	<b>575,2</b>	<b>11,22</b>	



День: 8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минер.в-в (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
			<i>завтрак</i>												
400	Оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3	
14	Масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	36,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>14,4</b>	<b>25,8</b>	<b>110,3</b>	<b>730,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>2,2</b>	<b>41,2</b>	<b>36,3</b>	<b>112,1</b>	<b>2,3</b>	
			<i>обед</i>												
73	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1	
96	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
284	Запеканка картофельная с мясом	250	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	
389	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	Булочка	80	5,04	2,32	33,94	109,95	0,07	0,06	0,72	2,31	11,5	39,2	15,9	0,72	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,54</b>	<b>30,0</b>	<b>123,5</b>	<b>826,75</b>	<b>0,07</b>	<b>1,36</b>	<b>121,4</b>	<b>189,1</b>	<b>125,4</b>	<b>265,2</b>	<b>594,3</b>	<b>11,62</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1413</b>	<b>45,14</b>	<b>55,0</b>	<b>214,2</b>	<b>1557,05</b>	<b>0,17</b>	<b>1,66</b>	<b>124,6</b>	<b>191,3</b>	<b>166,6</b>	<b>301,5</b>	<b>706,4</b>	<b>13,92</b>	

День:9

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кол.	Витамины (мг)				Минерв-в (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М	Fe
			<i>завтрак</i>											
210	Омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
268	Котлета мясная рубленая	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>26,3</b>	<b>34,5</b>	<b>66,1</b>	<b>669,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>246,1</b>	<b>49,8</b>	<b>276,5</b>	<b>3,2</b>
			<i>обед</i>											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,8	46,8	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
243	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
312	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
338	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>113,7</b>	<b>669,3</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>96,6</b>	<b>1,9</b>	<b>241,6</b>	<b>215,4</b>	<b>560,5</b>	<b>7,3</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>	<b>45,9</b>	<b>54,8</b>	<b>179,8</b>	<b>1339,2</b>	<b>0,7</b>	<b>16,4</b>	<b>100,7</b>	<b>2,0</b>	<b>487,7</b>	<b>265,2</b>	<b>837,0</b>	<b>10,5</b>

