|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 1** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Щи из свежей капусты | 250 | 5 | 9 | 8 | 48,24 | 22,91 | 56,57 | 0,84 | 0,01 | 0,10 | 0,39 | 18,66 | 140 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,40 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,20 | 1,66 | 0 | 110 |
| Печенье | 100 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| И того за день |  | 11 | 11 | 68 | 95,24 | 112,79 | 236,38 | 4,84 | 0,01 | 0,35 | 2,55 | 30,66 | 495 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 1** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Щи из свежей капусты | 240 | 5 | 9 | 8 | 48,00 | 22,00 | 56,00 | 0,84 | 0,01 | 0,06 | 0,39 | 18,66 | 133 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,40 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Печенье | 100 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| И того за день |  | 11 | 11 | 68 | 95,00 | 111,88 | 235,81 | 4,84 | 0,01 | 0,24 | 2,04 | 30,66 | 472 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 2** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Каша рисовая | 220 | 7 | 11 | 38 | 181,50 | 36,00 | 180,00 | 0,45 | 0,01 | 0,07 | 0,18 | 0,06 | 258 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,20 | 1,66 | 0 | 104 |
| Мандарины | 135 | 1 | 1 | 9 | 9,60 | 50,40 | 33,00 | 0,72 | 0,00 | 0,050 | 0,50 | 12,00 | 85 |
| Сыр | 25 | 4 | 4 | 0 | 40,80 | 15,60 | 27,60 | 0,36 | 0,01 | 0,04 | 0,58 | 0,19 | 70 |
| И того за день |  | 16 | 17 | 82,18 | 269,10 | 142,32 | 388,88 | 4,85 | 0,02 | 0,36 | 2,95 | 15,05 | 560 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 2** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Каша рисовая  | 200 | 6 | 10 | 34 | 181,53 | 35,67 | 179,52 | 0,42 | 0,01 | 0,07 | 0,18 | 0,06 | 220 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 4 | 1 | 20 | 35,00 | 37,50 | 140,00 | 2,80 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Мандарин | 135 | 1 | 1 | 9 | 9,60 | 50,40 | 33,00 | 0,72 | 0,00 | 0,050 | 0,50 | 12,00 | 85 |
| Сыр | 15 | 3 | 3 | 0 | 28,50 | 11,60 | 18,50 | 0,28 | 0,01 | 0,03 | 0,48 | 0,13 | 50 |
| И того за день |  | 14 | 15 | 78 | 257,83 | 136,09 | 372,72 | 4,23 | 0,02 | 0,73 | 2,31 | 12,19 | 518 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 3** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Макароны отварные с котлетой | 190/50 | 14 | 13 | 47 | 27,3 | 23,4 | 118,2 | 1,70 | 0,01 | 0,11 | 2,2 | 0,31 | 342 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 156,40 | 18,2 | 135 | 0,14 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 1,69 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6 | 1 | 28 | 23,1 | 46,2 | 127 | 3,08 | 0 | 0,175 | 1,61 | 0 | 140 |
| Яблоки | 120 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 56,40 |
| И того за день |  | 26 | 20 | 109,0 | 226 | 98,60 | 393,40 | 7,56 | 0,03 | 0,381 | 4,05 | 14,00 | 688,40 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 3** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Макароны отварные с котлетой | 160/50 | 10 | 9 | 40 | 26,00 | 22,00 | 96,5 | 1,2 | 0,01 | 0,08 | 1,7 | 0,25 | 310 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 156,40 | 18,2 | 135 | 0,13 | 0,00 | 0,06 | 0 | 1,69 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Яблоки | 190 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 56,40 |
| И того за день |  | 20 | 16 | 94 | 218,2 | 84 | 361,7 | 6,17 | 0,01 | 0,306 | 2,04 | 13,1 | 618,40 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 4** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Каша манная | 200 | 7 | 11 | 33 | 185,09 | 26,17 | 160,21 | 0,42 | 0,01 | 0,09 | 0,49 | 1,95 | 257 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 0,39 | 0,08 | 0,15 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5,6 | 0,05 | 28,07 | 16,5 | 33 | 135 | 2,2 | 0 | 0,17 | 1,61 | 0 | 145,6 |
| Мандарины | 150 | 1 | 0,24 | 9 | 42 | 13,20 | 20,40 | 0,12 | 0,00 | 0,07 | 0,24 | 45,60 | 45,60 |
| И того за день |  | 13,6 | 11,29 | 85,04 | 243,98 | 72,45 | 315,76 | 2,8 | 0,01 | 0,335 | 2,34 | 47,55 | 505,20 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 4** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
|  Каша манная | 200 | 7,25 | 10,87 | 32,74 | 185,09 | 26,17 | 160,21 | 0,42 | 0,01 | 0,09 | 0,49 | 1,95 | 257 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,39 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 16,5 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Мандарины | 150 | 1 | 0,24 | 9 | 42 | 13,20 | 20,40 | 0,12 | 0,00 | 0,07 | 0,24 | 45,60 | 45,60 |
| И того за день |  | 12,25 | 12,11 | 76,74 | 243,98 | 65,45 | 327,42 | 3,82 | 0,01 | 0,29 | 1,88 | 47,55 | 463,60 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 5** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Гречка отварная с фрикадельками | 200/40 | 22,80 | 14 | 48,35 | 68,60 | 163 | 263,46 | 6,24 | 0,08 | 0,11 | 4,80 | 1,95 | 485,65 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,00 | 24,78 | 49,14 | 6,60 | 16,94 | 1,36 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,44 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 23,1 | 46,2 | 163,8 | 3,08 | 0 | 0,175 | 1,61 | 0 | 145,6 |
| Яблоки | 150 | 1 | 0,24 | 9 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12 | 56,4 |
| И того за день |  | 24,76 | 14,72 | 146,23 | 160,04 | 226,60 | 457,40 | 12,32 | 0,08 | 0,211 | 6,74 | 14,39 | 788,65 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 5** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
|  Гречка отварная с фрикадельками | 160/40 | 20,09 | 10,87 | 43,23 | 38,12 | 128,26 | 210,45 | 5,08 | 0,05 | 0,06 | 3,07 | 0,25 | 423,03 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,39 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Яблоки | 150 | 1 | 0,24 | 9 | 42 | 13,20 | 20,40 | 0,12 | 0,00 | 0,07 | 0,24 | 45,60 | 45,60 |
| И того за день |  | 25,09 | 12,11 | 87,23 | 117,51 | 180,94 | 377,66 | 8,48 | 0,05 | 0,26 | 4,46 | 45,85 | 629,63 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 6** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Суп - уха | 250 | 7,52 | 3,77 | 36,05 | 30,52 | 44 | 180,00 | 1,08 | 0,02 | 0,12 | 0,27 | 6,84 | 135 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,20 | 1,66 | 0 | 104 |
| Печенье | 80 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| Сыр | 25 | 4 | 4 | 0 | 40,80 | 15,60 | 27,60 | 0,36 | 0,01 | 0,04 | 0,58 | 0,19 | 70 |
| И того за день |  | 17,38 | 9,38 | 96,43 | 121,12 | 150,32 | 389,70 | 5,48 | 0,03 | 0,41 | 3,02 | 21,83 | 483,20 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 6** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Суп - уха | 250 | 7,52 | 3,77 | 36,05 | 30,52 | 44 | 150,06 | 1,08 | 0,02 | 0,12 | 0,27 | 6,84 | 135 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20,05 | 16,5 | 33 | 117,00 | 2,2 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Печенье | 80 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| Сыр | 15 | 3 | 3 | 0 | 28,50 | 11,60 | 18,50 | 0,28 | 0,01 | 0,03 | 0,48 | 0,13 | 54 |
| И того за день |  | 16,38 | 8,38 | 96,48 | 88,32 | 139,92 | 320,26 | 4,29 | 0,03 | 0,33 | 2,41 | 21,77 | 530 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 7** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Пюре картофельное с фрикадельками | 180/40 | 8,76 | 12 | 25 | 83,5 | 59,6 | 252,2 | 2,5 | 0,04 | 0,24 | 3,48 | 22,10 | 405 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 180,3 | 21 | 135 | 0,13 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 1,95 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 6 | 1 | 28 | 16,5 | 33 | 137 | 3,22 | 0 | 0,175 | 1,61 | 0 | 140 |
| Яблоки | 130 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 50,40 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 56 |
| И того за день |  | 20,76 | 19 | 87 | 299,5 | 164 | 537,40 | 8,49 | 0,06 | 0,511 | 5,33 | 36,05 | 749 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 7** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Пюре картофельное с фрикадельками | 180/40 | 8,76 | 12 | 25 | 83,5 | 59,6 | 252,2 | 2,5 | 0,04 | 0,24 | 3,48 | 22,10 | 405 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 180,3 | 21 | 135 | 0,13 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 1,95 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 16,5 | 33 | 117 | 2,2 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Яблоки | 130 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 50,40 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 188 |
| И того за день |  | 18,76 | 19 | 79 | 299,5 | 164 | 517,20 | 7,47 | 0,06 | 0,79 | 4,87 | 36,05 | 845 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 8** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Плов с мясом тицы  | 240 | 18,22 | 19,25 | 52,33 | 7,99 | 45,77 | 190,45 | 02,19 | 0,02 | 0,08 | 0,60 | 5,75 | 461 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,40 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,20 | 1,66 | 0 | 110 |
| Печенье | 80 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| И того за день |  | 24,22 | 21,25 | 112,33 | 54,99 | 135,65 | 370,26 | 6,19 | 0,02 | 0,33 | 2,76 | 17,75 | 806 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 8** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Плов с мясом птицы | 205 | 12,59 | 13,26 | 41,61 | 5,88 | 34,80 | 135,74 | 1,56 | 0,02 | 0,06 | 0,43 | 4,70 | 340 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 0,40 | 0,08 | 0,015 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Печенье | 80 | 6 | 7 | 60 | 15 | 16 | 70 | 1,5 | 0,010 | 0,016 | 2,5 | 0 | 178 |
| И того за день |  | 18,59 | 15,26 | 101,81 | 52,88 | 111,88 | 315,55 | 5,56 | 0,02 | 0,24 | 2,08 | 16,70 | 679 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День9**  |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Борщ с капустой и сметаной | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 41,77 | 22,05 | 49,26 | 1,11 | 0,09 | 0,10 | 0,25 | 9,16 | 114 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4 | 1 | 20 | 37,0 | 39,4 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,20 | 1,66 | 0 | 104 |
| Мандарины | 150 | 1 | 1 | 9 | 9,60 | 50,40 | 33,00 | 0,72 | 0,00 | 0,050 | 0,50 | 12,00 | 85 |
| И того за день |  | 9,4 | 7,65 | 53,51 | 91,57 | 112,77 | 230,76 | 4,43 | 0,09 | 0,35 | 5,39 | 39,01 | 362 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 9** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Борщ с капустой мясом и сметаной | 250 | 4,34 | 5,64 | 9,33 | 41,77 | 22,05 | 49,26 | 1,11 | 0,09 | 0,10 | 0,25 | 9,16 | 114 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 3,20 | 0,92 | 1,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 35,00 | 37,50 | 140,00 | 2,80 | 0 | 0,15 | 1,15 | 0 | 104 |
| Мандарин | 150 | 1 | 1 | 9 | 9,60 | 50,40 | 33,00 | 0,72 | 0,00 | 0,050 | 0,50 | 12,00 | 85 |
| И того за день |  | 9,4 | 7,65 | 53,51 | 89,57 | 110,87 | 223,96 | 4,64 | 0,09 | 0,30 | 1,93 | 23,96 | 392 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 11 -18 ЛЕТ** |
| **День 10** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Суп картофельный с макарон. И мясом | 230/35 | 5,5 | 4,8 | 22 | 21,42 | 23 | 62 | 1 | 0,04 | 0,016 | 0,026 | 7,53 | 147,33 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 156,40 | 18,2 | 117 | 0,14 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 1,69 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 6 | 1 | 28 | 23,1 | 46,2 | 163,8 | 3,08 | 0 | 0,175 | 1,61 | 0 | 140 |
| Яблоки | 120 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 50,40 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 56,4 |
| И того за день |  | 22,4 | 20 | 102,91 | 219,03 | 153,06 | 428,12 | 6,78 | 0,05 | 0,33 | 3,47 | 18,74 | 493,70 |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК С 6 -10 ЛЕТ** |
| **День 10** |
| **Наименование блюда**  | Выход г. | Белки | Жиры | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины | Энергетическая ценность |
| Са | Mg | P | Fe | A | B1 | E | C |  |
|  | **граммы** | **миллиграммы** | **ккал** |
| Суп Картофельный с Макарон. И мясом | 200/35 | 6 | 7 | 25 | 23 | 25 | 70 | 1,20 | 0,05 | 0,16 | 0,020 | 6 | 158 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 22 | 156,40 | 18,2 | 117 | 0,14 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 1,69 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 20 | 16,5 | 33 | 146,8 | 3,22 | 0 | 0,13 | 1,15 | 0 | 104 |
| Яблоки | 190 | 1 | 1 | 12 | 19,2 | 50,40 | 13,2 | 2,64 | 0,00 | 0,036 | 0,24 | 12,00 | 56,4 |
| И того за день |  | 19,82 | 16 | 85 | 191,73 | 135,60 | 393 | 7,20 | 0,05 | 0,276 | 2,96 | 36,98 | 468 |