



Мамухова
2022г.



Трипикш
2022г.

ДИЕТОЛОГИЧЕСКОЕ РАЦИОННОЕ ЗАВТРАКА

возраст 7-11 лет

1 неделя 2022-2023 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник	Каша молочная овсяная из Геркулеса	155	4,84	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77	
	Сыр адыгейский	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
Понедельник	Фрукты свежие:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4	
	Итого:	605	13,76	19,2	65,6	495,34	0,23	20,49	447,28	274,91	85,58	6,57	
	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6	
	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,085	36,6	26	30,88	0,13	
Вторник	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	25,76	135,17	35,29	2,99	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2	1,5	0,25	
	Овощи по сезону	90	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	4,5	22,5	18	9	1,08	
Среда	Итого:	540	16,46	16,62	66,22	479,28	0,243	13,435	122,36	271,04	102,19	5,6	
	Запеканка из творога с джемом	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08	
	Фрукты свежие:	1 шт.	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2	
Четверг	Итого:	570	30,2	13,3	85,05	538,72	0,16	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07	
	Котлета куриная	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02	
	Макаронные отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55	
Пятница	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2	1,5	0,25	
	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36	
	Итого:	575	22,78	25,32	73,1	613,2	0,31	24,05	221,26	322,06	142,42	5,79	
	Рыба жареная	95	17,55	18,65	4,55	257,14	0,13	0,68	41,98	276,92	48,89	1,82	
Пятница	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99	
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9	
	Итого:	505	24,27	25,38	68,5	601,74	0,33	10,12	102,98	416,9	99,94	4,81	
Пятница	Итого за 5 дней	2795	107,47	99,82	358,47	2728,28	1,273	88,755	1193,14	1660,9	557,74	24,84	
	Среднее значение за 5 дней	559	21,494	19,964	71,694	545,656	0,2546	17,751	238,628	332,18	111,548	4,968	