

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации (завтрак)

с 7 лет и старше на летний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Среднесуточная норма | 1день | 2 день | 3 день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | 11день | 12день | 13день | 14день | Фактически за 14 дней | Среднее в день | % выполнения |
| Крупы, бобовые | 45/50 | 50 | 20 | 40 | 26 | 40 |  | 40 | 40 | 15 | 26 | 26 | 40 | 40 | 40 |  443 | 31,6 | 65 |
| Макаронные изделия |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |
| Масло сливочное | 30\35 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 117 | 8,3 | 26 |
| Молоко свежее | 300 | 100 | 130 | 180 | 202 | 130 | 200 | 80 | 150 | 225 | 202 | 102 | 130 | 180 | 180 | 2191 | 157 | 52 |
| Сыр | 10/12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 168 | 12 | 100 |
| Соль | 5/7 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 11,2 | 0,8 | 13 |
| Сахар | 40/45 | 15 | 14 | 14 | 25 | 14 | 11,3 | 14 | 14 | 12,5 | 25 | 15 | 14 | 4 | 24 | 215,8 | 15,4 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 230/320 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 560 | 40 | 17 |
| Фрукты свежие | 200 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 1960 |  140 | 70 |
| Чай | 0,4 | 0,35 | 0,35 |  |  | 0,35 |  | 0,35 | 0,35 |  |  | 0,35 | 0,35 |  |  | 2,45 | 0,18 |  |
| Какао | 0,6 |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  | 5 | 15 | 0,5 |  |
| Кофейный напиток | 0,6 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 8 | 0,5 |  |
| Творог  | 50/60 |  | 135 |  |  |  |  |  | 113 |  |  |  |  |  |  | 248 | 17,70 | 35,4 |
| Яйцо  | 1 шт. (40) | 40 | 6,0 |  | 40 |  |  | 40 | 8,0 |  | 40 |  |  |  |  | 4 (174) | 12,5 | 31,3 |

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (ЗАВТРАК)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Пищевая ценность |
| Дни по меню | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | 18,31 | 18,82 | 84,77 | 583,40 |
| 2 | 35,12 | 23,26 | 77,39 | 651,38 |
| 3 | 16,62 | 17,25 | 77,75 | 533,40 |
| 4 | 21,15 | 22,36 | 31,04 | 610,40 |
| 5 | 14,83 | 15,05 | 76,24 | 500,40 |
| 6 | 14,39 | 15,86 | 61,48 | 446,40 |
| 7 | 18,31 | 18,82 | 84,77 | 583,40 |
| 8 | 28,57 | 22,96 | 81,28 | 651,76 |
| 9 | 14,50 | 16,53 | 64,21 | 464,40 |
| 10 | 21,04 | 22,36 | 81,99 | 613,40 |
| 11 | 12,26 | 14,29 | 67,07 | 446,40 |
| 12 | 14,83 | 15,05 | 76,24 | 500,40 |
| 13 | 16,72 | 17,46 | 89,14 | 581,40 |
| 14 | 17,48 | 17,85 | 87,29 | 580,40 |
| Среднее за 14 дней | 264,23 (18,87) | 257,92 (18,42) | 1090,66 (77,90) | 7746,94 (553,35) |

День: первый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 246,00 | 31,7 | 16,4 | 94,7 | 0,41 | 0,02 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **18,31** | **18,82** | **84,77** | **583,40** | **181,75** | **51,24** | **207.49** | **4,39** | **0,02** | **0** | **0** | **0,03** | **15,39** |

День: второй Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/5 | Запеканка из творога | 150 | 25,2 | 15,15 | 24,30 | 334.50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,29 |
| 6/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 0,42 | 11,23 | 63,00 | 61,6 | 10.9 | 55,6 | 0,91 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 1/13 | Бутерброд с маслом  | 40/5 | 3,08 | 3,99 | 16,75 | 124,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 01.1 | 63,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **35,12** | **23,26** | **77,39** | **651, 38** | **83,5** | **23.9** | **55,6** | **3,91** | **0** | **0** | **0** | **0,01** | **15,05** |

День: третий Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 205,00 | 111 | 35,6 | 145 | 2,49 | 0,02 | 0 | 0 | 0,13 | 0,29 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 91,00 | 91,00 | 121 | 14 | 91 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **16,62** | **17,25** | **77,75** | **533,40** | **375** | **79,2** | **339** | **5,71** | **0,02** | **0** | **0** | **0.16** | 14,9 |

День: четвертый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным | 200 | 5,10 | 5,88 | 24,68 | 172,00 | 114 | 54,1 | 148 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,07 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 138,00 | 122 | 6,7 | 114 | 0,51 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 1 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **21,15** | **22,36** | **81,04** | **610,40** | **378** | **90,4** | **365** | **4,49** | **0,02** | **0** | **0** | **0,1** | **15,6** |

День: пятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,35 | 5,23 | 31,85 | 200,00 | 114,71 | 28,6 | 153 | 2,28 | 0,01 | 0 | 0 | 0,01 | 0,42 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | 11,23 | 63,00 | 61,48 | 10.9 | 55,6 | 0,91 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120,2 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **14,83** | **15,05** | **76,24** | **500,40** | **318,39** | **69,2** | **312** | **6,27** | **0,01** | **0** | **0** | **0.02** | 15.1 |

День: шестой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23\2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 4.30 | 4.58 | 14,96 | 118,00 | 183 | 33,0 | 163 | 0,61 | 0,02 | 0 | 0 | 0,05 | 0,45 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 91,00 | 121 | 14 | 91 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **14,39** | **15,86** | **61,48** | **446,40** | **375** | **76,6** | **357** | **3,83** | **0,02** | **0** | **0** | **0.08** | 115 |

День: седьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/4 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,24 | 6,64 | 29,25 | 206,00 | 104,78 | 33,3 | 82,2 | 2,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,17 | 0,42 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120,2 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **18,31** | **18,82** | **84,77** | **583,40** | **255,03** | **68,2** | **195** | **6.7** | **0** | **0** | **0** | **0.17** | **15.3** |

День: восьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/5 | Запеканка из творога с рисом | 150 | 21,75 | 14,85 | 28,20 | 333,00 | 574 | 79,3 | 568 | 3,35 | 0,25 | 0 | 0 | 0,25 | 0,57 |
| 6/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 0,42 | 11,23 | 63,00 | 61,6 | 10.9 | 55,6 | 0,91 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 1/13 | Бутерброд с маслом  | 40/5 | 3,08 | 3,99 | 16,75 | 124,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 01.1 | 63,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **28,67** | **22,96** | **81,28** | **651, 76** | **657,6** | **103.2** | **579,55** | **7,26** | **0,25** | **0** | **0** | **0,26** | **15,33** |

День: девятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24\2 | Суп молочный с крупой | 250 | 4.41 | 5,25 | 17,69 | 136,00 | 182,72 | 32,9 | 163 | 0,61 | 0,02 | 0 | 0 | 0,08 | 0,65 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 91,00 | 121 | 14 | 91 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **14,50** | **16,53** | **64,21** | **464,40** | **446,22** | **76,6** | **357** | **3,83** | **0,02** | **0** | **0** | **0.11** | 15,2 |

День: десятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/4 | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 5,88 | 25,63 | 175,00 | 109 | 20,6 | 105 | 0,88 | 0,01 | 0 | 0 | 0,06 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 138,00 | 122 | 6,7 | 114 | 0,51 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **21,04** | **22,36** | **81,99** | **613,40** | **373** | **56,9** | **322** | **4,47** | **0,03** | **0** | **0** | **0,09** | **15,1** |

День: одиннадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным | 200 | 5,10 | 5,88 | 24,68 | 172,00 | 114 | 54,1 | 148 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,07 | 0,53 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **12,26** | **14,29** | **67,07** | **446,40** | **265** | **89** | **261** | **4,88** | **0** | **0** | **0** | **0,07** | **15,4** |

День: двенадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,35 | 5,23 | 31,85 | 200,00 | 115 | 28.6 | 153 | 2,28 | 0,01 | 0 | 0 | 0,01 | 0,42 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10.9 | 55,6 | 0,91 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **14,83** | **15,03** | **76,24** | **500,40** | **318.5** | **69.1** | **311,6** | **6,27** | **0,01** | **0** | **0** | **0.02** | 15,05 |

День: тринадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17\4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 5,26 | 30,73 | 194,00 | 117 | 43 | 192 | 0,79 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 | 0,42 |
| 15/10 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,67 | 3,80 | 25,25 | 150,00 | 89 | 9,52 | 64,1 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0 | 0,02 | 9,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 |  228 | 65,5 | 256 | 3,88 | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 24.2 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **16,72** | **17,46** | **89,14** | **581,40** | **471** | **131** | **512** | **7,76** | **0,04** | **0** | **0** | **0.24** | 48,4 |

День: четырнадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше Рацион: завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ (ккал) | Минеральные элементы | Витамины |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | A, мг | PЭ, мг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 205,00 | 111 | 35,6 | 145 | 2,49 | 0,02 | 0 | 0 | 0,13 | 0,29 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 138,00 | 122 | 6,7 | 114 | 0,51 | 0,02 | 0 | 0 | 0,03 | 1 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,08 | 7,40 | 19,16 | 171,40 | 120 | 16,6 | 103 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
|  | Фрукты | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22 | 13 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **17,48** | **17,85** | **87,29** | **580,40** | **375** | **71,9** | **362** | **6,08** | **0,04** | **0** | **0** | **0,16** | **15,4** |

