МЕНК) диенического (сахарный диебег) (ОРГАНИЗОВАННОГО) ШІТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ДЕТ Возрастия 7-11 дет

Лень: понецепьник

X			Harri	Пинтерые вашества (г.)	יהם (דו)			Burgui			1			107
	Proce Third Hannesdorante Orang	Carro manual (1)	Average a	сови вещеет	Bd (1)	011/		DHIAM	Битамины (мг)		īv.	минеральные вещества (мг) ССК	вещества (м	T) TIGIORE
peu.		Stacen Industry	5	X	У	JLL (NNdJ)	BI	Э	Α	Œ	Ca	Þ	Мд *	FOREITZ DE TRAITA
-	2	درا	1.	υs	6	7	8	9	01	11	12	13	14.4	15
Завтрак													67.0	
	Сыр полутвердый	15	0,48	4,43		53,75	0,006	0.11	0,039	0,075	132	75	5,25	20,5
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным СД	160	3.31	3.69	9.91	86.12	0.06	0.98	15	0,304	96,07	89,53	18,48	1 14 ECO
	Кофейный напиток на молоке СД	180	3,32	2.89	8.03	71.03	0.036	1.17	18		108,9	81,9	12,6	0.09
	Яб.юко	140	0.6	0.6	13,7	65.8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.75	0,25	12.75	60	0.05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12.75	E
Итого за Завтрак	в трак	520	9.46	11,86	44.39	336,7	0,194	16,26	40,189	1,259	367,62	310,33	61,68	5.11
Обед														
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,55	35.82	0.014	3.3		1,386	13,83	16,8	7,98	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	2.6		1,488	23,36	80,76	28,94	1,708
	Гуляш из говядины СД	100	15.32	15,86	3,15	216.62	0.019	1,9		1,36	11.5	179,67	25,45	1,66
	Каша перловая рассыпчатая СД	150	4,46	0.53	32,11	151.06	0.058			0.528	18,24	155,04	19,2	0.86
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0.82
	Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415
Итого за Обед	бед	740	30.6	25,6	73.6	659,06	0,513	14,7	0,001	4,927	108,38	503,01	105,97	6,823
Ітого за день	НЬ	1260	40,06	37,46	117,99	995,76	0,707	30.96	40,19	6,186	476	813,34	167,65	11,933

Возрастная 7-11 лет День: среда

16	House many managements from	Massas against (a)	Пище	Пищевые вещества (г)	ва (г)			Витамі	Витамины (мг)		Ж	Минеральные вещества (мг)	зещества (м	F)
рец.	присм падда, нал уснование отвода	тическа порщан (1)	01	X	V	JLI (KRAJI)	B1	0	Λ	н	Ca	ď	Me	Fe
	19	ديا	4	5	6	7	∞	9	10	=	13	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,91	13,19	11,48	240.27	0,075	0,49	0,054	1,528	166,48	248.66	33,4	0.75
	Какао на молоке СД	081	3.37	3.16	4.17	58.6	0.036	1,04	16	0.012	112,81	107.19	29,46	0.97
	Груша	170	0,7	0.5	17,5	79,9	0,042	1.4	7	0.28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак	вавтрак	500	22,98	16.85	33,15	378.77	0,153	15.53	23,054	1,82	301.69	371,25	75,46	4,8
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2.68	7,41	4,84	96,77	110.0	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,34	5,77	7,42	94,99	0.062	24,15		1.912	27.08	52.66	18,62	0,735
	Ежики из говядины	100	15,44	16.65	14,35	269,04	0,099	1.1	0.003	2,362	15,94	214.526	58.2	2,64
	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,04	0.186	31		0,155	15,5	89,9	35,65	1,4
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0,12	0.12	2,96	13,41	0,009	3,08		0,065	4,87	3,355	2,78	0,66
	Хлеб ржаной	50	4,3	1.7	21,3	129.5	0.22	0.2	0	0.165	36,5	62.5	20	1,415
Итого за Обед	Убед	740	28,98	32.27	76,14	722,75	0.59	65.086	0,024	4.659	190,64	486,691	150,15	7.7
Ітого за день	ень	1240	51,96	49,12	109.29	1101,52	0.743	80,616	23,078	6,479	492,33	857,941	225,61	12.5

День: четверг

Неделя:														
10	Пильм пины поименование бласт	Vices dening (c)	Пищ	Пищевые вещества (г)	ва (г)	7117		Витамины (мг)	ны (мг)		×	Минеральные вещества (мг)	вещества (мі	<u>ت</u>
рец.	търпев пъща, пакменованае Олюда	лиса порцки (т)	Б	¥	Ą	JLI (KKALI)	B1	С	Α	F	Ca	ď	Mg	Fe
_	2	S	4	S	6	7	8	9	10	=	12	13	14	15
Завтрак	A.													
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93.62	6,68	1,11
	Каша молочная овсяная СД	160	4,78	3,42	17,15	118,46	0,142	0.79	12,2	0,408	89.17	139.27	36,38	-
	Чай без сахара	180	0,2	50,0	70,0	1,54	0,001	1,0	0,001		4,95	8,24	4,4	0.82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0.05	0	0,15	0.6	8.25	48,5	12,75	1,1
	Йогурт	100	2.8	5.1	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак	автрак	465	9,53	5.22	44,75	345,07	0.223	2,49	35,351	1,008	211,37	281_01	66.53	3,02
Обед														
	Салат из свежих огурцов	60	0.4	4,05	1.8	42,41	0.018	4.2		0.06	10,2	18	8.4	0,3
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне СД	200	3,68	5.9	13,36	121.28	0,084	13,15		1.92	15.19	78.24	22.91	0.95
	Рагу из овощей со свининой	240	17,27	23,63	19,6	360,17	0.593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2,31
	Напиток Витаминный СД	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0.015	70	0.057	0.301	8,6	10,22	4.13	0,42
	Хлеб ржаной	50	4,3	1.7	21.3	129.5	0.22	0,2	0	0.165	36.5	62.5	20	1,415
Итого за Обед)бед	730	26.05	35.41	64,05	688.1	0.93	129	0,059	4,625	125.33	419	112,57	5,395
Итого за день	ень	1195	35,58	40,63	108.8	1033,17	1,153	131,49	35,41	5,633	336,7	700,01	1,79,1	8,415

Возрастная 7-11 лет День: пятница

Неделя:														
\ <u>@</u>	Thurst minut would	Massa massa (a)	ПиП	Пищевые вещества (г)	ва (г)	711		Витамі	Витамины (мг)	***************************************	×	Минеральные вещества (мг)	ещества (мі	. C
рец.	הישמכים המושני, חמונאוכה סמחצוכ סוווסבומ	масса порцыя (1)	9	X	Ā	JII (SKEI)	В1	C	Α	ויו	Ca	p	Мα	Fe
	2	_ن ي	4	O.	6	7	∞	9	10	=	12	13	1-	15
Завтрак	K													
	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0.02	0.38	2,26	0,006	1.4		0,02	3,4	6	2.8	0,1
	Плов из птицы(крупа перловая)	200	5,72	4,81	31,09	190,49	0,078	3,03	4.9	1.941	28.6	158,372	39,23	1,17
	Напиток кофейный на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81.9	12,6	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.75	0.25	12.75	60	0,05	0	0.15	0,6	8,25	48.5	12,75	-
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65,8	0,042	[4	7	0,28	22,4	15.4	12,6	3,08
Итого за Завтрак	Завтрак	565	11.53	8.57	65.95	389,58	0,212	19.6	30.05	2,841	171,55	310,172	79,98	5,54
Обед														
	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15		0,42	8.4	12	79.8	0.54
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,5	7,74	9,9	123.23	0.054	15,53	0,019	1.968	35.1	59,41	20,81	0.99
	Печень по-строгановки СД	100	16,7	11.05	9.78	205,83	0,289	29,32	70.538	3,042	22,38	303,2	25,14	6.26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0.49	12,2	165,4	011	3,695
	Компот из ягод свежемороженных СД	180	0,16	0.05	1,42	6,82					0.3			0,3
	Хлеб ржаной	50	4,3	1.7	21,3	129.5	0.22	0,2	0	0.165	36,5	62.5	20	1,415
Итого за Обед	Ofer	740	32,29	26,1	76,15	680,94	0,836	60,05	70.577	6,085	114,88	602,51	255,75	13,2
Итого за день	(ень	1305	43,82	34.67	142.1	1070,52	1,048	79,65	100,627	8.926	286,43	912,682	335,73	18.74
Denmarker 7 1	. 7 1					The second named in column 2 is not a se		-						

Итого за день Возрастназ 7-11 лет

День: суббота Неделя:

TICACADA.														
×	Поина виния напискования виния мения	Мессе довши (г)	Пище	Пищевые вещества (г)	ва (г)	011 ()		Витами	Витамины (мг)		K	Минеральные вещества (мг)	вещества (мі	3
рец.	ариса паши, паписпование одгода	маска порции (п)	6	Ж	У	JH (MAJ)	В1	0	Α	FI	Ca	ď	Mg	Fe
-	2	رى د	4	U,	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	ယ		0,02
	Каша молочная гречневая СД	160	6.41	3.39	22,75	147.21	0.175	0.92	14.2	0.272	92.71	165.93	77,94	2,35
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0.1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	Груша	170	0,7	0.5	17,5	79.9	0,042	14	7	0.28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак	втрак	545	9.14	11.44	53.2	354,99	0.283	15,02	21,241	0,652	122,46	192,57	94,94	6,27
Обед														
Итого за Обед	ед													
Итого за день	(b.													
										-				

Возрастная 7-11 лет День: понедельник

1/2	Прием пищи, наименование блюза	Масса попшая (т)	Пип	Пищевые вещества (г)	тва (т))		Витам	Витамины (мг)		7	Минеральные вещества (мг)	вещества (м	0
рец.			ы	X	У	Jan Comment	BI	C	>	(T)	Ca	ק	Μê	Fe
	2	U)	4	5	6	7	∞	9	10	Ξ	دا:	13	ï	15
Завтрак	8	THE STATE OF THE S												
	Каша овсяная молочная СД	160	4.78	3,42	17,15	118,46	0,142	0,79	12,2	0.408	89,17	139.27	36,38	
	Какао на молоке СД	180	3.37	3,16	4.17	58,6	0,036	+0,1	16	0.012	112.81	107.19	29,46	0.97
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7.5	12.88	126.34	0,065		0.04	0.1	2.4	C)		0
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.042	14	7	0.28	22.4	15.	126	3 08
Итого за Завтрак	автрак	515	10.58	14.68	47.9	369.2	0.285	15.83	35.24	0.8	226 78	264 86	78.44	5 07
Oбex														
	Салат из свежих помидоров	60	0.68	4.11	2.82	51.01	0.036	15		0,42	8,4	12	79,8	0.54
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0.146	9.4	0,004	1,974	34,04	125,12	31.74	1.554
	Бефстроганов из говядины СД	100	16,76	14,76	5,35	221.23	0.12	2.47	0.035	3.67	35.78	203.81	29.35	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.97	5,44	31.47	202.72	0.237		0.02	0,49	12,2	165.4	110	3.6
	чай с шиповником СД	180	0.3	0.09	1,52	8.12	0,003	30.1	0.025	0.114	6.75	8.75	4.91	0.091
	Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21,3	129,5	0,22	0.2	0	0.165	36.5	62,5	20	1,415
Итого за Обед	бед	740	35,26	32.21	77.71	753,55	0,762	57.17	0,084	6.833	133,67	577,58	275.8	9,095
Итого за день	ень	1255	45.84	46,89	125,61	1122,75	1.047	73	35.324	7.633	360.45	842.44	354.24	14.165
День: вторник	День: вторник													
Неделя:	2													
Na	Прием пиши, наименование блюда	Масса полный (г)	Пищ	Пищевые вещества (г)	ва (г)	(Lean) IIE		Витамі	Витамины (мг)		М	Минеральные вещества (мг)	зещества (мі	J
рец.		Transca trabaterra (1)	Б	×	У	Jul (MAGE)	B1	0	Α	Е	Ca	ď	ЭЖ	
-	2	دبا	44	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сыр полутвердый	15	0,48	4,43		53.75	0.006	0.11	0,039	0,075	132	75	5.25	0.5
	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0.04	1.3	8,04	0,022	2		0,04	4-	12,4	4.2	0.1
	Брокколи на пару	150	4,93	2.7	7,04	70.78	0,12	156.99	54.56	2,25	83,82	116,43	37,13	1.29
	Кофейный напиток на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71.03	0,036	1.17	18		108,9	81,9	12,6	0.09
	Йогурт	100	2,8	1.5	14	72	0.03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак	втрак	465	12.15	11,56	30.37	275,6	0.214	161,87	95,599	2,365	437,72	370,73	72.18	2.12
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	6,41	0,85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04			1,895	8.98	48.74	16,15	0,539
htyesi	Рагу из овощей со свининой	240	17.27	23,63	19.6	360.17	0.593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2.31
Propriet.	Компот из свежим яблок с клюквой СД	081	0,12	0,12	2,96	13,41	0.009	3,08		0.065	4,87	3,355	2.78	0,66
>	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129.5	0,22	0.2	0	0,165	36,5	62.5	20	1,415
Итого за Обед	бел	730	26,9	37,26	60,44	696,53	0,876	55,686	0,023	4,304	194,74	428,385	110,96	5,774
Итого за день	H.B.	1195	39,05	48.82	90,81	972,13	1.09	217.556	95.622	6 669	632 46	799 115	183 14	7 894

Возрастная 7-11 лет День: среда Неделя:

педеля:		12												
16	scoreg variegumenten mina Nend	Macon massing (p)	Пищ	Пищевые вещества (г)	ва (г)	3117		Витам	Витамины (мг)		7	Минеральные вещества (мг)	вещества (м	Ē
рец.	. the state of the	Macca departs (1)	Б	X	Y	JII (NAZ.)	В1	0	Α	(7)	Ca	P	Ме	Fe:
_	2	(c)	4a	Oi.	6	7	∞	9	10		12	G.3	F.	15
Завтрак														
	Запеканка из творога с соусом ягодным	051	16,81	13.19	11.48	240,27	0,075	0,49	0.054	1,528	166,48	248,66	33.4	0,75
	Чай с лимоном	180	0.26	0.05	0.13	2.02	0.003	2.5	0.001	0,012	7,35	9.56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.75	0.25	12.75	60	0.05	0	0.15	0,6	8,25	48,5	12,75	1.1
	Груша	170	0.7	0.5	17.5	79.9	0.042	14	7	0.28	22,4	15.4	12,6	3,08
Итого за Завтрак	автрак	525	21.62	13,99	41,86	382.19	0.17	16,99	7.205	2,42	204,48	322.12	63,87	5,79
Обед								***************************************						
	Салат из белокачанной капусты с морковью СД	60	0.92	3,05	2.62	41,64	21,45	21,45		1,391	24,18	17.93	9,8	0,32
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,3	5,81	8.5	99,48	0,106	12,717	0.004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Плов из птицы(крупа перловая)	200	5,72	4.81	31,09	190.49	0,078	3,03	4.9	1,941	28,6	158.372	39,23	1.17
	Компот из сухофруктов СД	180	0.51	0.09	8.72	37,71	0.975		0.003	1,905	6.69	1.115	2,87	2,22
	Хлеб ржаной	50	4,3	1.7	21.3	129.5	0.22	0.2	0	0,165	36.5	62.5	20	1,415
Итого за Обед	бед	690	14.75	15,46	72.23	498.82	22,829	37,397	4,907	6,614	109,47	310,297	93.91	5,864
Итого за день	ЖЬ	1215	36.37	29,45	114,09	881.01	22,999	54,387	12,112	9,034	313.95	632,417	157,78	11,654
Возрастная 7-11 лет	7-11 лет													

Сезон осенне-зимний

День: четверг Неделя:

No Tredent	ELOREQ erraeaoneannen fillstil Nekal	Macca position (F)	Пищ	Пищевые вещества (г)	ва (г)	211 (22.2)		Ві	Tami	Витамины (мг)	атамины (мг)			итамины (мг) Минеральные вещества (мг)
рец.	There a more an anome and a comple	ласса порции (1)	Б	X	У	JLJ (KKdJI)	B1		С	CA		A	A E	A E Ca
-	2	3	4	5	6	7	8		9	9 10		10	10 11	10 11 12 13
Завтрак														
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7.38	0.78	93,07	0,035	35	35 0,13	\dashv	0,13	0,13 2.11	0,13 2.11 1,144	0,13 2.11 1,144 36,3
	Каша молочная пшенная СД	150	3.31	3,69	9,91	86.12		0.06	0.06 0.98	-	0.98	0.98 15	0.98 15 0.304	0.98 15 0.304 96,07
	Напиток кофейный на молоке СД	180	3,32	2.89	8.03	71,03		0.036),036 1,17	-	1.17	1.17	1.17 18 108.9	1,17 18 108.9 81,9
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60		0.05	0.05 0		0	0 0,15	0 0,15 0,6	0 0,15 0,6 8,25
	Яблоко	140	0,6	0,6	13.7	65.8		0,042	0,042 14		II.	14 7	14 7 0,28	14 7 0,28 22,4 15,4
Ітого за Завтрак	втрак	545	14.87	14,81	45,17	376.02		0,223	0,223 16,28	-	16,28	16,28 42.26	16,28 42,26 2,328	16,28 42,26 2,328 271,92
Обед										-				-
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01		0.036	0.036 15	H	H	15	1.5 0.42	15 0.42 8.4
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5.81	4,4	15,42	124.52		0,201	0,201 9.2	.	.	9.2	9.2	9,2 1,488 23,36
	Биточек из индейки СД	100	3,27	2.3	8,65	68.68		0,047	0,047 0.6	1	0.6	0.6 0.522	0.6 0.522 0,897	0.6 0.522 0.897 2.82
	Каша перловая рассыпчатая СД	150	4.46	0,53	32.11	151,06		0.058	0.058	0.058	0,058 0,528		0,528	0.528 18.24
	Напиток Витаминный СД	180	0,4	0.13	7,99	34,74		0.015	0.015 70		70	70 0,057	70 0,057 0,301	70 0,057 0,301 9,8
	Хлеб ржаной	50	4,3	1.7	21.3	129.5		0.22	0.22 0.2		0.2	0.2 0	0.2 0 0,165	0.2 0 0,165 36,5
Ітого за Обед	бел	740	18,92	13,17	88,29	559.51		0,577	0,577 95		95	95 0,579	95 0,579 3,799	95 0,579 3,799 99,12
Итого за день	11.6	1285	33.79	27,98	133,46	935,53)	0.8	111,28		111,28	111,28 42,839	111,28 42,839 6,127	111,28 42,839 6,127 371,04

Возрастная 7-11 лет

осенне-зимний

День: пятница Неделя:

педеля:		tu												
Ne	The last return the transfer of the second	Managaran (m)	Пищ	Пищевые вещества (г)	ва (г)	311		Витам	Витамины (мг)		`^	Минеральные вещества (мг)	вещества (м	J
peu.	היים ביים מחבות המתמונים שניים ביים ומיום	мисса порции (1)	ъ	¥	Y	JLL (SKELT)	B1	С	Α	Е	Ca	ģ	Mg	Fe
1	2	C3	4	O,	6	7	~	9	[0	=	12	13	14	15
Завтрак	8								Ì					
	Подгаринровка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0.38	2.26	0.012	U ₁		0.14	2,8	4	26,6	0.18
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе СД	100	2,25	64.6	4,45	85.21	0,036	3.89	4.978		16,44	30.314	24,14	0,5
	Каша гречневая рассыпчатая СД	150	6,97	5,44	31.47	202.72	0,237		0.02	0.49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0,07	1.54	0.001	0.1	0.001		4,95	8.24	4,4	0.82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.75	0.25	12,75	60	0.05	0	0,15	0.6	8.25	48.5	12,75	:
	Йогурт	001	2,8	15	14	72	0.03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Птого за Завтрак	автрак	575	14,11	13.75	63,12	423,73	0,366	10,59	28,149	1.23	153,64	341,454	190,89	6,395
Обед														
	Салат из моркови СД	60	0.73	4,05	3.86	54.84	0.034	2,8		1,984	15,12	30,88	21,28	0,66
	Суп Харчо на говяжьем бульоне СД	200	2.69	5.15	10,86	100.58	0.043	5.2		1.964	11,88	65,46	14,92	19,0
	Рыба запеченая СД	90	18,36	2.22	1,95	101,2	0.135	0.57	0,011	0,779	46,88	281.72	65,45	1,01
	Картофель отварной	150	3,1	0.62	25,27	119,04	0,186	31		0,155	15,5	89,9	35.65	1,4
	Компот из груш СД	180	0,14	0,11	3,71	16.38	0,007	1,8		0.144	6,84	5,76	4,32	0.83
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415
Итого за Обед	бед	730	29,32	13,85	66,95	521,54	0,625	41,57	1.10°0	5,191	132,72	536,22	161,62	5,925
Итого за день	ень	1305	43,43	27.6	130,07	945,27	0,991	52,16	28,16	6,421	286,36	877,674	352,51	12,32
Возрастна 7-11 лет	17-11 лет													

Сезон осенне-зимний

День: суббота Неделя:

Неделя:		5												
No	erong empeaonemain mann	Macoa nonum (n)	Пище	Пищевые вещества (г)	за (г)	OH (man a)		Витамины (мг)	ны (мг)		М	Минеральные вещества (мг)	зещества (мг	ا ت
рец.	represe marche numberrobulity of horas	масса порции (г.)	Б	¥	У	JLL (NNdLI)	B1	C	Α	Ħ	Ca	ď	Мg	Fe
1	2	3	4	S	6	7	8	9	10	Π	12	13	14	15
Завтрак														
	Биточек куриный СД	001	17,64	13.23	16,24	254,58	0.267	2,52	0.023	2,016	30,52	155.38	22,42	1.86
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,63	0.4	22,61	108.5	0,099			0.561	13,2	91,08	19,8	1.55
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0.07	1,54	0.001	0,1	100,0		4,95	8.24	4,4	0.82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.75	0.25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48.5	12,75	1.1
	Яблоко	0+1	0.6	0.6	13,7	65.8	0,042	14	7	0.28	22,4	15,4	12,6	3.08
Птого за Завтрак	втрак	625	23.82	14.53	65,37	490,42	0,459	16.62	7,174	3,457	79,32	318,6	71,97	8,41
Обед														
										200				
Птого за Обед	бел													
Итого за день	H.b.													
							The second secon							