

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПОДПИЧКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	Ј	Se	F					
<b>1 неделя</b>																									
<b>1 День</b>																									
1	Оладьи	692 (12)	100	6,433	13,420	38,705	302	0,09	0,10	0,28	6,41	5,39	70,52	91,72	14,99	0,76	87,51	0,01	0,00	2,13					
2	Молоко сгущенное	(12)	25	1,594	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	67,25	0,01	0,00	1,50					
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02					
<b>Итого:</b>																									
<b>2 День</b>																									
1	Слойка с вареной сгущенкой	Акт конт (7)	70	5,813	10,896	19,313	199	0,08	0,08	2,56	0,02	3,31	115,99	111,05	15,59	0,72	111,05	0,01	0,00	2,24					
2	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,09	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05					
<b>Итого:</b>																									
<b>3 День</b>																									
1	Булочка ванильная	107 (25)	60	3,837	5,139	30,906	195	0,05	0,06	0,00	0,01	2,36	10,18	36,75	6,12	0,53	35,06	0,00	0,00	0,88					
2	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,185	22,967	98	0,05	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53					
<b>Итого:</b>																									
<b>4 День</b>																									
1	Палочка с сыром	(7)	60	7,348	7,147	23,759	189	0,06	0,06	0,13	0,05	1,42	188,16	143,43	15,51	0,63	143,43	0,01	0,00	2,65					
2	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02					
<b>Итого:</b>																									
<b>5 День</b>																									
1	Слойка с вишней	102 (8)	70	4,169	7,092	45,967	264	0,07	0,07	0,09	37,26	0,70	19,78	48,14	7,63	0,63	48,08	0,00	0,00	1,12					
2	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05					
<b>Итого:</b>																									
<b>Итого:</b>																									
				4,378	7,092	54,892	301	0,08	0,08	1,25	37,26	0,71	26,87	66,66	12,18	1,40	56,21	0,00	0,00	1,17					

