

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет



Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Углево	Калл	A	B	C	E	Ca	mg	P	Fe
Первый день (понедельник)													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша пшеничная на молоке с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262,000	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	180	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
<b>ОБЕД</b>													
Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлета рубленая соусом	100/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Каша пшеничная вязкая	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,74
<b>ПОЛДНИК</b>													
Йогурт 2.5 % жирность	180	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2	8,16	45,28	0,82
Фрукты (анельсины)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
<b>Итого</b>		<b>57,88</b>	<b>55,12</b>	<b>197,2</b>	<b>1595,9</b>	<b>0,6</b>	<b>47,64</b>	<b>19,57</b>	<b>248,29</b>	<b>322,26</b>	<b>151,32</b>	<b>578,79</b>	<b>12,72</b>

Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Наименование блюда	г/шт	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		БЖУ	Белки	Жиры	Углево	Кал	А	В	С	Е	Са	mg	Р
Второй день (вторник)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молочная овсяная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	20	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ЗАВТРАК 2													
Фрукты (бананы)	100	4,52	4,18	0	56	0,01	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
ОБЕД													
Винегрет овощной	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	100 (70/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Картофельное пюре	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ПОЛДНИК													
Оладьи со сгущенным молоком	50/30	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Молоко кипяч.	180	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Фрукты (апельсины)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
итого		47,69	45,15	206,14	1669	0,61	0,56	114,35	11,44	280,92	286,35	674,3	13,26

Пробой не вносил  
 Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Наименование блюда	Количество	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Углево	Калори	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
<b>Третий день (среда)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Масло сливочное	10	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молот. рисовая с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,2	0,51
Чай с лимоном	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	180	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свеклы	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп карт. с макар. изд.	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлета рыбная	100/50	1,3,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Рис отварной	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Чай с лимоном	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ПОЛДНИК</b>													
Яйцо варенное	40	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Кисель	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Фрукты (бананы)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
<b>Итого</b>		<b>58,53</b>	<b>54,16</b>	<b>243,3</b>	<b>1724,5</b>	<b>0,45</b>	<b>37,69</b>	<b>80,41</b>	<b>6,41</b>	<b>526,16</b>	<b>308,53</b>	<b>639,3</b>	<b>10,7</b>

Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Пробный период Scanlito Pro окончен

Наименование блюда	Количество	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		Белки	Жиры	Углево	Калор	Ca	B	C	E	К	mg	P	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Сыр порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша из риса и пшена с маслом	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с сахаром	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	180	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
<b>ОБЕД</b>													
Салат из капусты	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Биточки рубленые с соусом	100(70/20)	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Макароны отварные	150	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Компот из чернослива	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ПОЛДНИК</b>													
Ватрушки с повидлом	80/20	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с молоком	200	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Фрукты (яблоки)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
Итого*		46,61	43,9	194,41	1576,5	0,69	48,38	42,86	4,695	505,96	262,24	680,91	14,5

Пробный период Scanlito Pro оканчивается  
Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Наименование блюда	Количество	Пищевая ценность				Макроэлементы и минеральные вещества							
		белки	Жиры	Углево- дороды	клетчатка	А	В	С	Е	К	Са	Р	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша гречневая рассыпчатая с	155/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Какао с молоком	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Ряженка	180	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Рассольник Ленинградский со смет.	200	2,26	4,3	16,68	117,00	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Картофельное пюре	150	16,96	15,11	15,09	226,00	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
Курица тушеная в см. соусе	100/50	20,27	6,74	28,08	256,00	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	60	2,82	0,00	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>ПОЛДНИК</b>													
Фрукты (груша)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
Сок фруктовый	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Пудинг из творога со сгущ. молоком	150	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
<b>Итого</b>		<b>66,46</b>	<b>59,13</b>	<b>216,48</b>	<b>1691,71</b>	<b>0,66</b>	<b>84,4</b>	<b>28,12</b>	<b>7,7</b>	<b>599,66</b>	<b>553,67</b>	<b>683,77</b>	<b>15</b>

Please visit www.scanlife.com

Пробный период Scanlife 10 рабочих дней



Наименование блюда	Пищевая ценность					Макроэлементы и минеральные вещества							
	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Вода	Ca	P	C	Na	K	Mg	Fe	
Сельскохозяйственные животные													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Масло сл.	10	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная рисовая с	180/5	17,03	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32
Какао с молоком	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Йогурт	180	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
<b>ОБЕД</b>													
Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	200	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты из птицы рубленные с соусом	100 (70/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша греч. Рассыпчатая с	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Чай с сахаром	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ПОЛДНИК</b>													
Омлет натуральный	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
Кофейный напиток	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты (бананы)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
Итого		60,73	57,46	227,93	1807,5	0,53	68,57	38,85	6,425	595,87	485,63	571,5	14,8

Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Пробный период Scanlito Pro окончен

Наименование	Единица измерения	Внешним посредством				Внутренним способом								
		Калории	Жиры	Белки	Углеводы	Калории	Жиры	Белки	Углеводы	Калории	Жиры	Белки	Углеводы	
Восьмой день (средняя)														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сыр порционными	10	0,05	8,25	0,68	78,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. из риса и пшена с	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Чай с сахаром	200	0,2.0	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44	
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
Фрукты (груши)	100	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Котлета рыбная	100	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Рис отварной	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
Чай с лимоном	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ватрушка с повидлом	100	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Молоко кипяч.	200	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Конфеты шоколад.	20	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
итого														

Please visit [www.scanlife.com](http://www.scanlife.com)  
 Пробный период Scanlife Pro окончен



Наименование блюда	Количество	Числовая ценность				Энергетическая и питательная ценность								
		белки	жиры	углевод.	ккал	А	В	С	Д	Е	Ж	Р	Са	
<b>Девятый день (четверг)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Масло слив. порциями	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,0	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,	1,32	
Чай с лимоном	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44	
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
Йогурт	180	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	ОД	16,4	8,4	25,8	0,66	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп с макар. изделиями	200	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Тефтели рубленые с соусом	100 (70/30)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03	
Картофельное пюре	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Сок	200	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Фрукты (бананы)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	
Пудинг творожный со сгущ. молоком	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
<b>Итого</b>		<b>65,38</b>	<b>57,94</b>	<b>258,56</b>	<b>1861,5</b>	<b>0,47</b>	<b>34,86</b>	<b>40,37</b>	<b>7,84</b>	<b>458,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1033,9</b>	<b>18,11</b>	

Please visit [www.scanlito.com](http://www.scanlito.com)

Пробный период Scanlito Pro окончен

Наименование блюда	МРП	Пищевая ценность											
		Белки	Жиры	Углебод.	Калории	Na	Ca	K	P	Fe	Mg	Zn	Cu
<b>Десятый день (итоговая)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Макароны с сыром	180/5	7	9,2	27	221	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140	1,86
Какао с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
Масло слив.	10	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
Сок фруктовый	180	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
<b>ОБЕД</b>													
Салат из св. капусты	60	0,48	0,1,2	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник Ленинградский с крупой	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Каша гречневая рассып. С	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	3,16	45,28	0,82
Курица туш. В смет. соусе	90/30	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Компот из изюма	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>ПОЛДНИК</b>													
Йогурт 2,5 % жирность	180	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	242	0,2			
Фрукты (апельсины)	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4
Итого		44,37	43,58	227,95	1589,3	0,44	48,66	26,94	247,34	400,06	231,47	421,3	10,04

Please visit [www.scanit.ru](http://www.scanit.ru) for more information