

Утверждаю
И.о директора «Средняя школа № 31» ПКГО
А.И.Сизинцев
«08» 01 2025 г.



Меню типовое традиционное, разработанное
для организации питания в дошкольных
образовательных организациях
Петропавловск-Камчатского городского
округа для детей
от 1-3 лет, от 3-7 лет

Типовое 20-ти дневного меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа, имеющих заболевание непереносимость белка коровьего молока (НБКМ) - возрастная категория 1-3 года

Возраст 1-3 года

Сезон осенне-зимне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/И/М БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев " Геркулес" с	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
26/М/СС	Салат из картофеля с	30	0,61	2,07	2,98	33,03	0,02	4,29	73,22	0,95	11,7	17,33	7,81	0,29
99/М/СС	Суп из овощей с	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96

290/М/С	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		555	22,59	21,28	63,66	544,47	0,9	29,89	284,64	4,33	65,72	346,62	135,42	7,45
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/СС	Салат из свежих	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
281/М/Б	Зразы рыбные с яйцом	80	10,96	9,03	7,33	154,47	0,12	2,31	125,8	3,33	19,85	117,29	21,66	0,74
125/М/Б	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,25	0,03	8,69	36,56		1	1,52	0,02	7,41	10,04	5,96	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	15,64	14,81	47,29	386,76	0,32	36,11	172,46	6,13	53,1	227,14	69,17	3,41
Итого за день		1 660	52,97	52,98	206,47	1533,77	1,56	109,3	528,44	14,81	404,98	810,46	262,61	16,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	Обед	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23

412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,15	9,99	43,72	300,23	0,11	2,45	54,85	2,1	185,29	130,86	26,05	2,53
Второй завтрак														
386/М/Б	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
15/М/СС	Салат из свежих	30	0,38	1,06	1,34	16,74	0,02	5,77	19,72	0,57	7,97	13,98	6,46	0,28
82/М/СС	Рассольник	175	5,5	5,51	12,94	123,87	0,26	13,1	135,79	1,1	17,53	83,2	22,81	0,98
360/М/Б	Рагу из овощей со	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		595	23,43	20,78	59,94	527,61	1	52,89	379,62	3,71	87,74	352,37	97,08	4,74
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/Б	Биточки из курицы с	70	9,97	9,21	6,99	151,19	0,45	2,84	120,7	1,00	14,84	94,54	16,71	0,99
218/М/Б	Макаронные изделия	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
Итого за Ужин		400	15,16	11,86	47,42	359,75	0,54	35,89	148,46	2,69	33,97	148,31	32,7	2,44
Итого за день		1 670	52,95	50,18	205,42	1504,19	1,82	104,3	593,13	10,82	458,6	751,9	207,71	15,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из пшенной	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,65	304,69	0,14	0,95	55,63	1,75	181,73	120,16	32,87	2
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
62/М/БМ	Салат из свеклы	30	0,44	2,03	2,55	30,16	0,01	2,9	0,58	0,91	11,1	12,59	6,4	0,41
63/М/СС	Борщ из капусты с	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
305/М/Б	Фрикадельки мясные	70	7,93	8,03	6,42	129,33	0,19	2,0	104,0	0,69	11,4	90,29	16,80	0,99
415/К/Б	Рис припущенный с	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	19,44	19,23	70,58	535,68	0,54	28,45	994,76	4,94	95,28	295,48	88,54	5,18
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/СС	Салат из свежих	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/Б	Котлеты рыбные	70	11,66	7,46	7,34	143,11	0,13	0,46	15,3	2,73	14,76	115,6	20,41	0,63

349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	16,54	14,09	41,63	361,93	0,32	82,21	64,57	5,99	49,01	215,83	60,97	3,1
Итого за день		1 660	50,93	49,63	219,75	1541,94	1,16	124,61	1140,25	15,12	397,12	727,22	252,52	13,95

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	1													
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
231/М/Б	Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	0,1	4	1776,8	2,05	76,54	174,77	38,6	2,27
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,42	11,96	42,33	340,31	0,23	9,05	1802,05	2,8	100,76	253,39	67,8	4,05
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
32/И	Салат из цветной	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44
86/М/СС	Суп картофельный с	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
293/М/Б	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
125/М/Б	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
355/М/С	Кисель из кураги, 180/8	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,48	69,96	0,66	21,81	22,14	12,6	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4

	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	20,46	19,16	65,87	522,79	0,89	55,17	249,8	5,61	82,78	311,48	91,69	3,97
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
293/К/Б	Куриное филе	70	13,51	8,44	0,96	130,99	0,07	1,5	112,26	1,14	10,25	127,35	16,63	0,63
125/И	Каша перловая с	110	3,14	3,38	20,92	127,55	0,06	23,5	53,25	1,89	18,2	78,27	18,42	0,86
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	18,71	12,10	41,33	348,54	0,18	33,45	205,66	3,52	42,19	236,74	51,41	2,62
Итого за день		1 675	61,30	50,57	202,17	1524,24	1,48	160,74	2270,71	14,25	395,33	933,97	266,78	14,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из риса и	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,04	10,20	48,20	320,93	0,1	30,45	138,05	2,39	191,83	118,11	36,51	2,13
Второй завтрак														

386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
46/М/СС	Винегрет овощной	30	0,45	1,55	2,43	25,88	0,02	4,3	60,56	0,7	9,1	13,69	6,09	0,26
99/М/СС	Суп из овощей с	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96
299/М/Б	Биточки мясные	70	8,12	8,66	7,55	140,34	0,20	2,0	104,0	0,99	12,03	92,80	17,91	1,07
218/М/Б	Макаронные изделия	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		560	20,23	18,50	69,37	530,35	0,59	30,55	314,18	4,65	62,17	246,87	64,32	5,66
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
13/М/СС	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
288/М/Б	Биточки из кальмаров и	80	10,02	7,30	6,80	133,2	0,10	2,08	130	3,37	27,13	139,5	35,64	0,92
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	14,95	13,94	40,86	351,77	0,29	57,83	136,93	6,51	69,92	254,16	79,84	3,49
Итого за день		1 665	48,79	48,22	211,62	1493,69	1,12	126,83	596,45	15,99	406,02	702,89	220,81	16,65

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День	Понедельник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,15	9,99	44,17	301,31	0,11	0,95	54,85	2,11	185,11	131,34	26,89	2,52
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/СС	Салат из свежих	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
98/М/СС	Суп крестьянский с	175	5,18	7,38	8,83	123,31	0,23	20	138,58	1,95	17,11	68,52	17,92	0,86
292/М/С	Жаркое по-домашнему	170	13,46	12,09	18,55	240,08	0,48	10,67	6,86	0,45	26,52	176,1	36,77	1,68
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	22,74	21,12	61,85	537,78	0,81	67,17	190,68	3,72	70,76	311,12	82,19	6,09
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/Б	Котлеты из курицы с	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	16,87	12,76	47,93	374,61	0,66	5,49	124,75	2,49	35,13	242,2	109,21	4,63

Итого за день	1 650	54,37	51,22	205,99	1521,3	1,78	114,68	385,48	10,64	461,6	811,02	272,17	16,63
----------------------	-------	-------	-------	--------	--------	------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из манной	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,71	9,94	43,42	297,76	0,06	30,05	79,36	2,11	178,52	77,77	14,36	1,59
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской	30	0,6	2,45	2,01	32,85	0,01	1,03	189,24	0,49	11,83	19,18	29,24	2,38
73/М/СС	Щи из свежей капусты с	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
298/М/Б	Рулет с луком и яйцом с	70	6,92	8,29	6,6	128,53	0,17	5,9	140,22	1,19	21,37	90,20	17,91	1,12
415/К/Б	Рис припущенный с	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	18,03	19,87	68,25	526,49	0,53	36,57	927,01	5,45	108,9	297,97	119,13	6,25
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97

	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/СС	Салат из свежих	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
281/М/Б	Зразы рыбные с яйцом	70	10,77	8,51	6,37	145,06	0,11	0,81	23,9	3,07	15,89	110,68	18,37	0,64
144/М/Б	Картофель и овощи,	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	15,55	13,27	46,52	369,54	0,31	33,86	388,81	5,53	52,45	222,77	68,36	2,99
Итого за день		1 690	46,86	48,76	210,88	1484,43	1,05	113,48	1405,47	15,33	418,97	677,26	238,99	16,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б МД	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														

13/М/СС	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
90/М/СС	Суп картофельный с	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	6,77	94,72	1,2	22,47	112,31	28,4	0,98
360/М/Б	Рагу из овощей со	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,95	29,7	0,02			0,21	4,35	22,5	7,05	0,59
Итого за Обед		560	27,14	20,45	59,92	538,58	0,86	49,25	636,83	3,26	95,09	389,59	96,8	5,52
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
43/И	Салат из овощей с	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
318/М/С	Гуляш из филе индейки	60	13,35	6,12	1,44	118,47	0,04	1,05	5,22	2,29	8,99	121,2	12,54	0,58
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	20,61	10,77	43,73	359,71	0,25	11,91	16,64	4,28	37,44	275,75	107,84	4,36
Итого за день		1 635	63,83	50,28	214,32	1584,79	1,45	76,53	734,72	12,17	464,19	954,65	308,4	16,11

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	2													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25

241/М/Б	Омлет с картофелем	120	10,38	11,59	14,43	203,73	0,14	16	179,2	1,81	62,94	177,17	26,6	2,43
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	14,88	12,16	48,03	362,95	0,24	23,45	184,45	2,52	88,06	241,11	53,02	4,15
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
35/М/СС	Салат из свеклы с	30	0,42	2,06	2,4	29,97	0,01	2,18	3,59	0,92	7,54	10,48	4,67	0,41
40/И	Суп из овощей с	175	5,04	5,45	7,08	97,75	0,23	8,65	150,38	1,02	12,6	61,58	16,44	0,72
299/М/Б	Котлеты мясные	70	8,04	8,65	7,07	137,99	0,19	2,0	104,0	0,98	11,80	91,93	17,58	1,05
218/М/Б	Макаронные изделия	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
388/М/С	Напиток из шиповника,	180	0,48	0,2	14,75	71,68	0,01	140	114,38	0,53	8,64	2,38	2,38	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	20,18	19,15	70,30	543,85	0,55	152,83	372,35	5,27	55,29	230,21	58,15	3,99
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/СС	Салат из свежих	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/Б	Котлеты рыбные	80	11,85	7,98	8,30	152,52	0,14	1,96	117,2	2,99	18,72	122,2	23,70	0,73
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	16,73	14,61	42,59	371,34	0,33	83,71	166,47	6,25	52,97	222,44	64,26	3,2
Итого за день		1 725	57,86	51,40	211,91	1564,78	1,28	322,99	736,56	16,28	293,42	784,51	216,57	14,71

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из риса и	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,99	10,17	47,38	315,53	0,1	1,35	113,54	2,3	192,25	119,4	37,56	2,07
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
32/И	Салат из цветной	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44
88/М/СС	Суп картофельный с	175	5,7	5,5	13,52	126,75	0,25	9,1	189,08	1,17	13,34	70,01	18,32	0,87
290/М/С	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
125/М/Б	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	20,74	20,54	65,44	538,22	0,89	57,31	294,22	4,34	70,98	300,6	84,69	5,94
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														

71/М	Подгарнировка из	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
326/М/Б	Зразы куриные с	70	9,47	8,71	5,43	136,57	0,07	3	221,31	2,18	14,17	98,32	16,80	0,75
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	16,53	12,31	48,15	370,15	0,28	35,55	249,87	3,78	37,13	248,74	110,35	4,51
Итого за день		1 650	51,47	50,47	215,81	1540,5	1,43	102,28	664,83	12,94	454,96	794,1	287,48	18,11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,20	10,02	44,99	306,71	0,11	30,05	79,36	2,2	184,69	130,05	25,84	2,58
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
15/М/СС	Салат из свежих	30	0,38	1,06	1,34	16,74	0,02	5,77	19,72	0,57	7,97	13,98	6,46	0,28
73/М/СС	Щи из свежей капусты с	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
293/М/Б	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
415/К/Б	Рис припущенный с	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6

	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	21,10	18,23	66,77	524,37	0,81	39,3	618,19	4,91	86,43	304,7	86,28	5,52
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
43/И	Салат из овощей с	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
288/М/Б	Биточки из кальмаров и	70	9,83	6,78	5,84	123,8	0,09	0,58	28	3,11	23,17	132,9	32,35	0,82
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	14,80	13,47	40,17	344,21	0,27	59,64	42,4	6,27	63,58	238,17	73,87	3,28
Итого за день		1 660	50,07	47,20	202,32	1456,93	1,37	169,99	755,24	15,62	432,8	757,67	225,13	14,55

№ реc.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из манной	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3

Итого за Завтрак		375	7,61	9,90	41,97	289,24	0,06	0,05	54,85	2	176,72	77,26	13,85	1,5
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской	30	0,6	2,45	2,01	32,85	0,01	1,03	189,24	0,49	11,83	19,18	29,24	2,38
86/М/СС	Суп картофельный с	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
299/М/Б	Биточки мясные	60	7,93	8,14	6,59	130,93	0,19	0,5	2,1	0,73	8,07	86,19	14,62	0,97
144/М/Б	Картофель и овощи,	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	19,04	19,87	68,75	532,07	0,64	35,57	649,36	4,95	81,09	305,49	121,36	6,56
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
23/М/СС	Салат из свежих	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
318/М/С	Гуляш из филе индейки	60	13,35	6,12	1,44	118,47	0,04	1,05	5,22	2,29	8,99	121,2	12,54	0,58
330/М/Б	Каша пшеничная	110	4,51	3,49	28,09	161,86	0,12			2,02	17,14	113,37	24,64	1,93
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	19,96	11,89	49,24	389,41	0,21	10	46,89	5,67	43,77	268,17	53,93	3,65
Итого за день		1 670	52,82	49,21	214,30	1527,32	1,08	58,69	761,3	14,94	453,18	771,28	241,02	17,2

№	Прием пищи,	масса порции	Пищевые вещества (г)	ЭП (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	--------------	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из пшенной	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,65	304,69	0,14	0,95	55,63	1,75	181,73	120,16	32,87	2
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
38/И	Салат из папоротника с	30	1,55	3,06	1,14	38,11	0,01	0,29	22	0,93	7,19	20,53	2,74	0,27
63/М/СС	Борщ из капусты с	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
244/М/Б	Плов с отварным мясом	170	15,84	9,89	24,29	253,64	0,65	1,71	201,36	0,76	19,9	190,62	34,7	0,98
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		555	25,98	19,79	63,74	543,33	0,95	22,25	673,54	3,91	84,99	338,35	77,84	4,43
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/СС	Салат из свежих	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/Б	Котлеты рыбные с	80	11,85	7,98	8,30	152,52	0,14	1,96	117,2	2,99	18,72	122,2	23,70	0,73
125/М/Б	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	16,51	12,75	48,10	375,48	0,34	62,71	166,41	5,33	47,81	225,78	67,28	2,99
Итого за день		1 660	57,44	48,85	219,38	1563,14	1,59	98,91	920,87	13,43	385,63	780,04	248,13	13,09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	3													
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
213/М/Б	Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	0,1	4	1776,8	2,05	76,54	174,77	38,6	2,27
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,47	11,97	42,51	342,35	0,23	11,45	1802,05	2,81	103,16	254,71	68,52	4,09
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
46/М/СС	Салат из белокочанной	30	0,44	2,06	1,92	28,3	0,01	8,65	160,76	0,94	11,8	10,92	6,37	0,28
82/М/СС	Рассольник	175	5,5	5,51	12,94	123,87	0,26	13,1	135,79	1,1	17,53	83,2	22,81	0,98
305/М/Б	Фрикадельки мясные	60	7,74	7,51	5,46	119,92	0,18	0,5	2,1	0,43	7,4	83,68	13,51	0,89
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
355/М/С	Кисель из кураги, 180/8	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,48	69,96	0,66	21,81	22,14	12,6	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	19,30	20,80	66,62	533,79	0,65	70,93	372,39	5,9	86,74	302,45	92,85	4,72

Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/Б	Котлеты из курицы с	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
218/М/Б	Макаронные изделия	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,79	11,91	50,47	373,09	0,55	5,49	123,95	2,71	33,6	154,25	34,95	2,52
Итого за день		1 675	57,27	52,03	212,24	1561,83	1,61	150,94	2311,59	13,74	393,1	843,77	252,2	14,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из риса и	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,04	10,20	48,20	320,93	0,1	30,45	138,05	2,39	191,83	118,11	36,51	2,13
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3

Обед														
37/М/СС	Салат из свеклы с	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,01	3,01	10,28	0,92	12,3	12,05	6,35	0,34
99/М/СС	Суп из овощей с	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96
293/М/Б	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	23,54	19,15	66,64	541,4	0,93	28,69	161,62	4,88	70,12	356,07	138,6	7,73
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
13/М/СС	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
281/М/Б	Зразы рыбные с яйцом	70	10,77	8,51	6,37	145,06	0,11	0,81	23,9	3,07	15,89	110,68	18,37	0,64
144/М/Б	Картофель и овощи,	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	15,63	12,27	46,44	359,75	0,31	30,96	350,39	4,95	56,72	234,19	70,39	3,04
Итого за день		1 660	52,78	47,20	214,47	1512,72	1,48	98,1	657,35	14,66	400,77	792,12	285,64	18,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	4													

Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б МД	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/СС	Салат из свежих	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
88/М/СС	Суп картофельный с	175	5,7	5,5	13,52	126,75	0,25	9,1	189,08	1,17	13,34	70,01	18,32	0,87
298/М/Б	Рулет с луком и яйцом с	70	6,92	8,29	6,6	128,53	0,17	5,9	140,22	1,19	21,37	90,20	17,91	1,12
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		575	18,81	20,68	65,46	530,22	0,65	99,7	378,32	5,91	79,64	281,82	85,29	6,52
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
318/М/С	Гуляш из куриного филе	60	10,68	9,89	2,27	141,17	0,5	2,6	22	0,67	10,87	94,69	12,64	0,84
330/М/Б	Каша пшеничная	110	4,51	3,49	28,09	161,86	0,12			2,02	17,14	113,37	24,64	1,93
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	17,16	13,63	48,97	388,95	0,66	8,05	25,25	2,99	42,83	239,9	51	3,79

Итого за день	1 650	51,35	53,07	211,60	1547,67	1,67	151,12	474,82	13,33	481,13	800,03	209,05	16,04
----------------------	-------	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из пшенной	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,20	303,61	0,14	2,45	55,63	1,74	181,91	119,68	32,03	2,01
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
26/М/СС	Салат из картофеля с	30	0,61	2,07	2,98	33,03	0,02	4,29	73,22	0,95	11,7	17,33	7,81	0,29
73/М/СС	Щи из свежей капусты с	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
290/М/С	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
415/К/Б	Рис припущенный с	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		585	19,97	21,22	64,08	532,18	0,76	35,28	731,77	5,3	97,7	302,53	91,17	3,66
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97

	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/СС	Салат из свежих	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
271/М/Б	Котлеты рыбные	70	11,66	7,46	7,34	143,11	0,13	0,46	15,3	2,73	14,76	115,6	20,41	0,63
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	16,56	15,13	42,75	377,94	0,32	86,71	85,26	6,55	52,68	218,02	62,37	3,2
Итого за день		1 680	50,38	52,56	202,72	1504,37	1,37	137,44	882,95	15,83	411,39	718,98	222,71	14,14

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из манной	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,66	9,91	42,60	292,36	0,06	0,95	54,85	2,02	178,94	79,06	15,41	1,53
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
32/И	Салат из цветной	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44

90/М/СС	Суп картофельный с	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	6,77	94,72	1,2	22,47	112,31	28,4	0,98
360/М/Б	Рагу из овощей со	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,95	29,7	0,02			0,21	4,35	22,5	7,05	0,59
Итого за Обед		560	27,41	20,45	60,12	541,27	0,87	63,21	674,25	3,36	98,92	386,84	97,51	5,63
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгари́ровка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
326/М/Б	Зразы куриные с	70	9,47	8,71	5,43	136,57	0,07	3	221,31	2,18	14,17	98,32	16,80	0,75
218/М/Б	Макаронные изделия	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,44	11,45	49,63	363,11	0,18	10,05	261,46	4,07	32,9	159,08	37,38	2,43
Итого за день		1 645	57,82	49,46	217,89	1562,34	1,29	87,28	1015,76	11,97	454,36	762,34	235,18	13,48

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	4													
Завтрак														
71/М	Подгари́ровка из	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45
214/М/Б	Омлет с картофелем	120	10,38	11,59	14,43	203,73	0,14	16	179,2	1,81	62,94	177,17	26,6	2,43

376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,08	12,24	49,95	374,43	0,25	58,55	270,46	2,92	85,96	238,3	55,81	4,4
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
47/М/СС	Винегрет с морской	30	0,46	2,66	3,02	38,02	0,02	3,27	80,77	0,98	8,89	16,51	16,17	1,2
63/М/СС	Борщ из капусты с	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
293/М/Б	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
330/М/Б	Каша гречневая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
388/М/С	Напиток витаминный,	180	0,38	0,12	14,88	64,41	0,01	28,06	34,57	0,18	8,84	8,89	3,59	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		585	22,45	20,60	63,11	533,48	0,89	49,11	252,24	5,27	74,27	340,73	142,82	6,54
Полдник														
428/М/Б	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
43/И	Салат из овощей с	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
288/М/Б	Биточки из кальмаров и	80	10,02	7,30	6,80	133,2	0,10	2,08	130	3,37	27,13	139,5	35,64	0,92
125/М/Б	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	14,72	12,12	46,46	355,72	0,29	37,74	144,24	5,6	59,98	246,8	79,46	3,13
Итого за день		1 715	58,32	50,44	210,51	1550,27	1,59	208,4	680,23	16,03	317,31	916,58	319,23	17,44

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/Б	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/Б	Каша жидкая из риса и	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
411/М/С	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,94	10,16	46,75	312,41	0,1	0,45	113,54	2,28	190,03	117,6	36	2,04
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
13/М/СС	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
86/М/СС	Суп картофельный с	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
305/М/Б	Фрикадельки мясные	60	7,74	7,51	5,46	119,92	0,18	0,5	2,1	0,43	7,4	83,68	13,51	0,89
349/М/Б	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		575	19,65	20,96	65,66	535,88	0,65	66,2	143,66	5,48	74,3	302,91	88,97	6,62
Полдник														
428/М/Б	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27

322/М/Б	Котлеты из курицы с	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
125/И	Каша перловая с	110	3,14	3,38	20,92	127,55	0,06	23,5	53,25	1,89	18,2	78,27	18,42	0,86
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,16	12,89	47,85	372,5	0,56	63,49	238,61	3,47	45,49	200,39	49,9	3,01
Итого за день		1 660	48,96	51,46	215,10	1537,39	1,47	138,21	503,01	13,75	464,42	746,26	229,75	17,26