

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Солодухина О.В.

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

1-ая неделя / Понедельник

№ п/п	№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		Завтрак																	
173		Каша вязкая молочная пшеница с маслом и сахаром	180\10\10	8,19	9,58	57,03	347	0,17				33,96	163,95	60,23	2,01				
380		Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113	0,02	0,38	0,01	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08				
15		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72	0,01	0,14	0,05	0,12	176	130	7	0,2				
112		Киви	100	0,8		8,1	47	0,02	180		0,3	40	34	25	0,8				
111		Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92	0,39			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42				
		Всего в Завтрак		19,2	18,49	104,04	671	0,61	180,52	0,1	1,05	385,39	437,26	109,66	3,51				
		Обед																	
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	142	0,13	9,9		1,72	35,04	81,09	32,73	1,35				
110		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56				
67		Винегрет овощной	140	1,74	3,64	12,04	115	0,06	4,7			36,06	50,04	50,47	0,84				
342		Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,71			22,16	12	11,86	0,27				
№6		Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44				
кодб.1.3.2.																			
1																			
№9 код		Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90	0,08	126			71,4	48,3	27,3	0,63				
9.1.4.1																			
372		Голубцы ленивые	200\30	17,57	18,36	10,39	279	0,09	25,5	0,05	0,6	78,1	217,39	45,6	3,16				
		Всего в Обед		30,43	26,71	121,87	909	0,56	168,81	0,05	2,32	264,76	592,01	192,36	8,25				
		Полдник																	
338		Груша	90	0,36	0,27	9,27	42	0,02	4,5			17,1	14,4	10,8	2,07				
№1		Молоко топленое 4%	200	5,8	8	9,4	135	0,04	0,6			248	184	28	0,2				
код1.3.1.5																			
210		Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	0,06	0,21			82,47	165,81	12,91	2,11				
		Всего в Полдник		17,31	28,13	20,78	409	0,12	5,31	60,16	3,37	347,57	364,21	51,71	4,38				
		Всего в День		66,94	73,33	246,69	1 989	1,29	354,64	60,31	3,37	997,72	1 393,49	353,73	16,14				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03	0,03	5,55	11,1	2,8	1,4	0,28		
401	Оладьи (со стуженном молоком)	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	0,03	5,55	188,98	231	55,96	2,14		
№9 код 9.1.5.2	Банан	180	2,7	0,9	37,8	173	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08		
	Всего в Завтрак	550	15,73	13,4	125,38	687	0,31	18,78	0,03	5,55	214,48	284,2	132,96	3,5		
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	0,02	17,1		8,43	24,97	28,31	15,09	0,47		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56		
№6 кодб.1.3.2.1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2	4,2	0,33		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	330			32	22	18	4,4		
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24		2,88	11	10	9	0,4		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	0,06	12,82			59,67	65,52	31,35	1,47		
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	180\50	21,76	24,75	27,59	414	0,19	6,81	0,01		67,66	259,29	141,37	5,1		
	Всего в Обед	1 100	31,25	35,52	112,34	907	0,51	390,73	0,01	11,31	215,3	541,91	237,81	13,73		
	Полдник															
№1 код1.2.1.2	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2		
№9 код 9.1.2.6.	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1		
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	80	4,71	5	48,36	257	0,06	0,16	0,03		15,87	53,53	18,27	0,91		
	Всего в Полдник	380	11,31	10,3	65,46	403	0,2	40,76	0,07	16,86	290,87	250,53	57,27	1,21		
	Всего в День		58,29	59,22	303,18	1 997	1,02	450,27	0,11	16,86	720,65	1 076,64	428,04	18,44		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№7 код7.1.6.	зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	42	0,11	7			20	0,56	21	0,7		
210	Омлет натуральный	220	20,44	36,41	3,87	425	0,15	0,38	0,49	1,1	151,19	331,14	23,67	3,87		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
№6 код6.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44		
1	Всего в Завтрак	560	27,26	37,21	50,81	649	0,38	107,38	0,49	1,86	200,53	440,74	53,71	5,64		
	Обед															
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56		
268	Котлеты (из говядины)	100	15,76	15,28	13,08	256	0,08				10,42	170,33	30,6	2,68		
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95		
71	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9		0,1	17	30	14	0,5		
312	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	200	0,21	26,63		0,27	54,24	127,01	40,7	1,48		
№6 код6.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	35	2,66	0,28	17,22	83	0,09				7	92,4	4,9	0,39		
1	Суп картофельный с бобовыми	280	6,15	5,91	18,52	167	0,2	6,53			49,76	105,7	39,84	2,3		
102	Всего в Обед	975	32,56	29,25	122,18	905	0,7	38,96	0,45	0,45	166,59	607,43	153,98	9,85		
	Полдник															
№1 код1.2.2.4. 406	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	70	4,12	4,38	42,32	225	0,06	0,14	0,03		13,89	46,84	15,99	0,8		
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	82	0,06	3,36			25,76	52,8	36,05	0,64		
	Всего в Полдник	370	11,15	9,47	61,8	413	0,18	4,9	0,07	2,31	279,65	289,64	80,04	1,64		
	Всего в День		70,97	75,93	234,79	1967	1,26	151,24	0,56	2,31	646,77	1337,81	287,73	17,14		

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02		
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	15,2	62		2,71			7,66	5,31		0,46		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200/10/10	9,09	12,99	45,16	335		1,64	0,05		183,88	215,59		2,9		
111	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92	0,39			0,6	6,65	22,75		4,55		
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32		24		
	Всего в Завтрак	665	12,76	21,9	99,08	649	0,6	14,35	0,09	0,71	238,59	278,65	130,75	8,4		
	Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,13	3,55	74	0,04	24,9			33,08	24,7		18,54		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08			1,54	14	77,6		18,8		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127	0,14	13,3			35,64	86,67		35,61		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44		17,46		
№6 кодб.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2		4,2		
1	Мандарин	200	1,6	0,6	15	76	0,12	76			70	34		22		
№9 код 9.1.2.6.	Плов из курицы	240	20,34	12,57	42,87	366	0,13	7,24	0,01	0,59	55,62	210,4		64,85		
291	Всего в Обед	1 110	31,25	23,45	140,26	919	0,61	122,17	0,01	2,64	246,82	536,01	181,46	7,41		
	Полдник															
428	Булочка школьная	80	6,68	2,56	35,88	193	0,12			1,76	18	61,47		25,87		
№1 КОД 1.3.2.8	Простокаваша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192		32		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	330			32	22		18		
	Всего в Полдник	480	13,28	9,76	63,68	405	0,25	331,6	0,04	1,76	286	275,47	75,87	5,77		
	Всего в День		57,29	55,11	303,02	1 973	1,46	468,12	0,14	5,11	771,4	1 090,12	388,07	21,59		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак	30	6,96	8,85		108	0,02	0,21	0,08	0,18	264	195	10,5	0,3		
15	Сыр (порциями)	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
376	Чай с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	79	0,33			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
111	Батон нарезной	210	1,89	0,42	17,01	90	0,08	126			71,4	48,3	27,3	0,63		
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	200/10	7,82	12,83	44,25	325	0,21	1,17	58		153,06	230,31	60,66	1,74		
182	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром)	/10														
	Всего в Завтрак		18,99	22,99	91,68	662	0,64	127,41	58,08	0,69	505,26	495,91	103,76	3,31		
	Обед															
52	Салат из свежлы отварной	100	1,48	0,03	8,69	41	0,01	0,02			37,33	36,29	21,79	1,39		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07			1,16	5,83	44,6	25,34	1,33		
88	Ши из свежей капусты с картофелем	280	1,99	5,55	8,85	101	0,06	17,68		2,63	55,16	54,88	24,78	0,92		
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36	0,04				7	38,8	9,4	0,78		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	330			32	22	18	4,4		
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	120	13,33	14,45	14,32	240	0,13	1,6		4,17	36,87	120,14	21,73	1,83		
№6 кодб.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28		
1	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		
389	Всего в Обед		28,04	27,09	134,89	911	0,48	353,3		8,36	219,19	406,72	142,54	11,73		
	Полдник															
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2		
429	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	33,46	195	0,1			1,97	15,82	54,88	21,28	1,02		
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	4,6		
	Всего в Полдник		12,06	9,88	62,46	391	0,18	10,6	0,04	1,97	301,82	270,88	73,28	5,82		
	Всего в День		59,09	59,96	289,03	1 964	1,3	491,31	58,12	11,02	1 026,27	1 173,51	319,58	20,86		

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,04	0,03	0,04		11,1	2,8	1,4	0,28		
182	Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом и сахаром)	200/10 10	5,1	10,72	43,4	291	0,04	1,17		0,69	130,39	121,02	30,12	0,5		
111	Батон нарезной	40	3,01	1,17	20,56	105	0,45	10		0,17	7,6	26	5,2	0,48		
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04			0,06	38	32	24	4,6		
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99				0,86	3,6	4,5	24	0,03		
	Всего в Завтрак		9,1	23,39	99,76	649	0,53	11,2	0,1	0,86	190,69	186,32	60,72	5,89		
	Обед															
268	Котлеты (из говядины) с соусом сметанным с томатом	110	13,14	13,72	12,57	229	0,07	0,4			17,11	145,79	27,41	2,34		
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5			23	24	14	0,6		
№6	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2	4,2	0,33		
кодб.1.3.2.																
1																
№9	Мандарин	200	1,6	0,6	15	76	0,12	76			70	34	22	0,2		
9.1.2.6.																
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4		
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54	0,06			0,73	10,5	58,2	14,1	1,17		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	293	0,25	11,89		2,79	17,78	244,71	162,99	5,47		
98	Суп крестьянский с крупой и сметаной	300/10	2,04	7,4	7,67	108	0,05			3,52	51,85	46,39	17,91	0,71		
	Всего в Обед		32,46	29,83	125,47	912	0,66	115,79	0,01	3,52	207,24	642,29	271,61	11,22		
	Полдник															
428	Булочка школьная	90	7,52	2,88	40,36	217	0,14			1,98	20,25	69,15	29,1	1,32		
№1	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192	32	0,2		
1.3.2.8																
№9	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54	0,05	189,75			18,4	12,65	10,35	2,53		
9.1.2.6																
	Всего в Полдник		13,78	9,74	59,83	389	0,25	191,35	0,04	1,98	274,65	273,8	71,45	4,05		
	Всего в День		55,34	62,96	285,06	1 950	1,44	318,34	0,15	6,36	672,58	1 102,41	403,78	21,16		

№ рец.	Примём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
3	Бутерброд с сыром	25\5\1 0	4,26	6,78	12,37	128	0,03	0,07	46		94,2	67,75	7	0,39								
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	182\9\9	7,86	9,99	49,31	319	0,12	0,87	0,03		133,75	178,3	40,35	2,16								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113	0,02	0,38	0,01		128,78	86,56	12,88	0,08								
№99 код 9.1.5.2	Банан	110	1,65	0,55	23,1	106	0,04	11			8,8	30,8	46,2	0,66								
	Всего в Завтрак		16,71	19,31	105,7	666	0,21	12,32	46,04	0,03	365,53	363,41	106,43	3,29								
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07			1,16	5,83	44,6	25,34	1,33								
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56								
96	Напиток клюквенный	200	0,1	5,09	20,72	83	0,09	1,2		2,35	3	2	3	0,2								
75	Рассольник ленинградский	250	2,01	0,1	11,98	108	0,03	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93								
№6 код6.1.3.2.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7								
1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28								
	Всего в Обед		30,19	28,08	116,09	930	0,36	16,17		6,12	138,01	462	126,99	9,04								
	Поддник																					
№1 код1.3.2.11	Ряженка	200	6	12	8,2	170	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2								
338	Груша	90	0,36	0,27	9,27	42	0,02	4,5			17,1	14,4	10,8	2,07								
429	Булочка "Веснушка"	65	5,07	3,97	31,07	181	0,09				14,69	50,96	19,76	0,95								
	Всего в Полдник		11,43	16,24	48,54	393	0,15	5,1	0,08	1,83	279,79	249,36	58,56	3,22								
	Всего в День		58,33	63,63	270,33	1 989	0,72	33,59	46,12	7,98	783,33	1 074,77	291,98	15,55								

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
377	Чай с лимоном	222	0,18	0,04	16,87	69		3,01			8,5	5,89	3,3	0,51		
204	Макаронны отварные с сыром	220	14,87	17,5	37,52	368	0,06	0,24	0,07		324,72	205,3	22,34	1,34		
№6	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13				10	132	7	0,55		
кодб.1.3.2.											128,8	98,9	14,95	0,11		
№1 код 1.2.2.3	Йогурт плодово-ягодный	115	4,6	1,72	16,44	104	0,03	0,57	11,5							
	Всего в Завтрак		23,45	19,66	95,43	659	0,22	3,82	11,57	0,24	472,02	442,1	47,59	2,51		
	Обед															
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56		
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12,2	7,76	14,68	178	0,09	0,32	0,01		43,48	186,11	38,26	1,44		
342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,71			22,16	12	11,86	0,27		
№6	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44		
кодб.1.3.2.											24	16,5	13,5	3,3		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	247,5								
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,04	6,08	2,57	69	0,03	11,38	0,07	0,71	35,75	32,63	22,61	0,66		
131	Свекольник со сметаной и яйцом	250\10 \20	4,9	7,87	12,43	141	0,08	9,2		0,12	55,35	102,81	34,07	2,03		
	Всего в Обед		28,83	29,59	133,11	925	0,64	295,32	0,08	1,07	252,04	648,71	181,7	11,05		
	Полдник															
389	Сок ягодный (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100		14,8			34		12	0,6		
410	Ватрушки с повидлом	80	4,75	3,17	47,05	237	0,08	0,08	0,04		16,64	54,44	18,56	1,14		
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	52	0,05	72			40,8	27,6	15,6	0,36		
	Всего в Полдник		7,23	3,81	79,57	389	0,13	86,88	0,04	1,07	91,44	82,04	46,16	2,1		
	Всего в День		59,51	53,07	308,11	1973	1	386,02	11,69	1,07	815,5	1172,84	275,45	15,66		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,49		
1	Бутерброд с маслом	45/10	3,5	7,61	22,27	172	0,12	0,05	0,05		11,4	121,4	6,3	0,52		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200/10/10	9,09	12,99	45,16	335	0,17	1,64	0,05		183,88	215,59	99,23	2,9		
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	4,86	72	0,01	0,14	0,05	0,12	176	130	7	0,2		
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	60	0,54	0,12	4,86	26	0,03	36			20,4	13,8	7,8	0,18		
Всего в Завтрак		555	19,29	27,97	88,19	686	0,37	39,11	0,16	0,12	518,28	573,59	135,73	4,29		
Обед																
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114	0,1	12,46		2,8	41,82	59,13	24,9	0,93		
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	0,04			0,34	1,64	73,13	19,6	0,63		
294	Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком)	115	16,02	17,11	16,43	282	0,09	0,35	0,04		59,53	168,97	18,76	1,6		
№6 кодб.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13				10	132	7	0,55		
1	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		
133	Ккуруза отварная	80	2,3	1,97	4,38	44	0,05	7,74	0,01	0,18	18	48,67	16,05	0,55		
Всего в Обед		925	29	32,31	133,01	948	0,45	24,55	0,05	3,72	170,99	505,9	104,31	5,06		
Полдник																
№1 код1.2.2.4.	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	65	3,83	4,07	39,3	209	0,06	0,13	0,03	0,15	12,9	43,49	14,85	0,74		
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86	0,02	11,03	0,03		34,18	53,88	12,45	1,01		
Всего в Полдник		365	12,01	16,45	49,9	401	0,14	12,56	0,1	0,15	287,08	287,38	55,29	1,95		
Всего в День			60,3	76,73	271,1	2 035	0,96	76,22	0,31	3,99	976,35	1 366,86	295,33	11,3		

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак							0,03								
376	Чай с сахаром	215	0,08	0,02	16,13	65	0,11	8			11,93	3,01	1,51	0,3		
2	Бутерброд с джемом	40\20	3,16	0,35	34,27	152	0,03	0,06			12,4	109,2	8,4	0,54		
223	Запеканка из творога	150	26,4	18,09	24,18	366	0,03			0,48	227,79	289,48	38,82	1,23		
112	Киви	160	1,28	0,64	12,96	75	0,03	288			64	54,4	40	1,28		
	Всего в Завтрак		30,92	19,1	87,54	658	0,17	296,03	0,06	0,48	316,12	456,09	88,73	3,35		
	Обед															
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,08	3,75	74	0,06	57,45		0,95	22,71	22,29	15,63	0,78		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08			0,82	14	77,6	18,8	1,56		
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48		
№6	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44		
кодб.1.3.2.																
1	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2,03	6,45	8,26	106	0,06	15,82	0,01	2,38	58,05	55,1	23,03	0,85		
88	Азу	300	24,46	26,22	31,2	459	0,25	13,29	0,06	0,92	44,31	278,77	75,69	5,08		
364	Всего в Обед		34,05	39,6	104,12	920	0,58	87,16	0,07	5,07	179,39	561,26	156,3	9,18		
	Полдник															
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
№1	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2		
код1.2.1.2	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1		
№9 код	Пирожки печенные из дрожжевого теста	60	3,5	3,75	34,7	187	0,05	0,03	0,02		12,4	38,18	13,2	0,87		
9.1.2.6.	(повидло)															
406	Всего в Полдник		15,18	13,65	52,08	396	0,22	40,63	0,16	0,24	309,4	311,98	57	2,17		
	Всего в День		80,15	72,35	243,73	1 974	0,97	423,82	0,29	5,79	804,91	1 329,32	302,03	14,7		
	Итого		626,2	652,29	2 755,	19 811	11,41	3 153,5	1,77,8	63,86	8 215,49	12 117,7	3 345,7	172,54		
	Среднее за период		62,62	65,23	275,5	1 981	1,14	315,36	17,78	6,39	821,55	1 211,78	334,57	17,25		