

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



Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети от 7 до 12 лет

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	№ рецепта	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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				
111		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79	0,33			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
112		Киви	120	0,96	0,48	9,72	56	0,02	216		0,36	48	40,8	30	0,96				
182		Каша жидкая молочная (пшеница, с маслом)	180	6,44	10,04	31,75	245	0,17	1,01	0,05	0,18	118,37	158,03	40,8	1,05				
15		Сыр (порциями)	22	5,1	6,49		79	0,01	0,15	0,06	0,13	193,6	143	7,7	0,22				
		Всего в Завтрак		17,69	19,87	77,81	572	0,55	217,54	0,12	1,21	494,45	447,89	95,28	2,67				
		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	100	1,24	2,6	8,6	82	0,04	3,36			25,76	35,74	36,05	0,6				
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 кодб.1.3.2.		Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13				10	132	7	0,55				
372		Голубцы ленивые	180\30	15,87	16,7	9,59	253	0,08	23,02	0,05	0,54	71,3	196,79	41,4	2,86				
		Всего в Обед		27,1	23,67	105,54	784	0,47	38,99	0,05	2,26	178,26	535,22	147,84	7,19				
		Полдник																	
№1 код1.3.1.5		Молоко топленое 4%	200	5,8	8	9,4	135	0,04	0,6	60		248	184	28	0,2				
210		Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	0,13	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02				
338		Груша	190	0,77	0,56	19,56	89	0,04	9,5			36,1	30,4	22,8	4,37				
		Всего в Полдник		11,96	18,16	29,98	336	0,12	10,2	60,13	0,29	323,96	301,7	57,04	5,59				
		Всего в День		56,75	61,7	213,33	1 692	1,14	266,73	60,3	3,76	996,67	1 284,81	300,16	15,45				

№ 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				
401	Олады	150	11,46	12,44	61,8	402	0,23	0,55	32,5		125,58	185,2	49,16	2,1				
№9 код 9.1.5.2	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9				
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28				
Всего в Завтрак		500	13,78	13,21	108,3	606	0,29	15,58	32,5		148,68	230	113,56	3,28				
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.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2	4,2	0,33				
1																		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	247,5			24	16,5	13,5	3,3				
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,68		2,4	49,73	54,6	26,13	1,23				
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	160	18,56	19,78	21,4	332	0,16	5,46			47,15	219,48	121,32	4,36				
Всего в Обед		930	27,49	29,37	99,06	781	0,45	304,74		10,83	176,84	485,68	208,03	11,64				
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 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 (повидло)	50	2,92	3,13	28,98	156	0,04	0,03	0,02		10,33	31,81	11	0,73				
Всего в Полдник		390	14,6	13,03	46,36	365	0,21	40,63	0,16	0,24	307,33	305,61	54,8	2,03				
Всего в День			55,87	55,61	253,72	1752	0,95	360,95	32,66	11,07	632,85	1021,3	376,39	16,95				

№ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
№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	165\10	16,18	28,97	3,07	343	0,08	0,3	0,24		119,82	248,2	18,72	3,06		
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		23	29,77	50,01	567	0,31	107,3	0,24	0,76	169,16	357,8	48,76	4,83		
	Обед															
20	Салат из свежих огурцов	70	0,45	3,61	1,41	40	0,02	2,81			13,39	23,94	0,83	0,34		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56		
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		
№6 код6.1.3.2.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2	4,2	0,33		
1																
268	Котлеты (из говядины)с соусом сметанным с томатом	100	12,96	12,32	11,86	221	0,03	0,26	6,76		14,19	139,3	26,44	2,22		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164	0,17	21,79		0,22	44,38	103,91	33,3	1,21		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,23	13,24	119	0,15	4,66			35,54	75,5	28,46	1,64		
	Всего в Обед		26,55	26,8	107,28	802	0,54	30,42	6,76	0,3	141,68	503,85	117,17	8,25		
	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)	50	2,94	3,13	30,23	161	0,04	0,1	0,02		9,92	33,46	11,42	0,57		
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		9,97	8,22	49,71	349	0,16	4,86	0,06		275,68	276,26	75,47	1,41		
	Всего в День		59,52	64,79	207	1 718	1,01	142,58	7,06	1,06	586,52	1 137,91	241,4	14,5		

№ реч.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
	Завтрак															
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	15,2	62		2,71			7,66	5,31	2,97	0,46		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79	0,33			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
338	Груша	140	0,56	0,42	14,42	66	0,03	7			26,6	22,4	16,8	3,22		
14	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33			0,02	0,06	1,2	1,5		0,01		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	210	8,68	12,4	43,11	320	0,16	1,57	0,05		175,52	205,79	94,72	2,77		
	Всего в Завтрак		11,69	17,36	88,22	560	0,52	11,28	0,07	0,57	216,68	254,5	118,39	6,82		
	Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,13	3,55	74	0,04	24,9			33,08	24,7	18,54	0,88		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		1,28	29,7	72,22	29,68	1,15		
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	0,7		
№6 кодб.1.3.2.1	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94	0,11				8	105,6	5,6	0,44		
№9 код 9.1.2.6.	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1		
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	275	0,1	5,42	0,01	0,44	41,71	157,8	48,64	1,78		
	Всего в Обед		25,68	19,52	123,89	792	0,53	80,13	0,01	2,23	193,97	478,36	149,71	6,6		
	Полдник															
№1 КОД 1.3.2.8	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192	32	0,2		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	210	0,84	0,84	20,58	99	0,07	346,5			33,6	23,1	18,9	4,62		
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	121	0,08			1,1	11,25	38,42	16,17	0,73		
	Всего в Полдник		10,82	8,84	51,21	338	0,21	348,1	0,04	1,1	280,85	253,52	67,07	5,55		
	Всего в День	460	48,19	45,72	263,32	1 690	1,26	439,51	0,12	3,9	691,5	986,38	335,17	18,98		

№ рещ.	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			11,1	2,8	1,4	0,28		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79	0,33			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90	0,08	126			71,4	48,3	27,3	0,63		
182	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром)	180	6,4	10,5	36,2	266	0,17	0,96	47,45		125,23	188,44	49,63	1,42		
15	Сыр (порциями)	22	5,1	6,49		79	0,01	0,15	0,06	0,13	193,6	143	7,7	0,22		
	Всего в Завтрак		15,71	18,3	83,63	574	0,59	127,14	47,51	0,64	407,03	402,04	89,93	2,91		
	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	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
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		
№6 кодб.1.3.2. 1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28		
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	110	12,22	13,25	13,13	220	0,12	1,47		3,82	33,79	110,13	19,92	1,68		
	Всего в Обед		25,83	24,99	128,42	857	0,46	353,17		7,82	215,14	389,27	136,51	11,35		
	Полдник															
386	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2		
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07			1,41	11,3	39,2	15,2	0,73		
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	4,6		
	Всего в Полдник		10,5	8,66	52,9	335	0,15	10,6	0,04	1,41	297,3	255,2	67,2	5,53		
	Всего в День		52,04	51,95	264,95	1 766	1,2	490,91	47,55	9,87	919,47	1 046,51	293,64	19,8		

№ 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	Мg	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			11,1	2,8	1,4	0,28		
182	Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом и сахаром)	182\9\9	4,64	9,75	39,45	265	0,04	1,06	0,04		118,54	110,02	27,38	0,45		
111	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	92	0,39			0,6	6,65	22,75	4,55	0,42		
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10			38	32	24	0,42		
14	Масло (порциями)	8	0,07	5,81	0,11	53			0,03	0,09	1,92	2,4	24	4,6		
	Всего в Завтрак		8,21	17,2	93,15	564	0,47	11,09	0,07	0,69	176,21	169,97	57,33	5,77		
	Обед															
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.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	71	0,08				6	79,2	4,2	0,33		
1	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4		
№9 код 9.1.2.6	Мандарин	150	1,2	0,45	11,25	57	0,09	57			52,5	25,5	16,5	0,15		
70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	2,1			13,8	14,4	8,4	0,36		
98	Суп крестьянский с крутой	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04	9,88		2,3	35,88	33,58	14,18	0,57		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	0,21			0,61	14,82	203,93	135,82	4,56		
268	Котлеты (из говядины)с соусом сметанным с томатом	90	11,66	11,09	10,67	199	0,03	0,23	6,08		12,77	125,37	23,8	2		
	Всего в Обед		28,64	23,43	113,23	796	0,56	93,21	6,08	2,91	160,77	569,57	230,7	9,93		
	Полдник															
428	Булочка школьная	70	5,85	2,24	31,4	169	0,11			1,54	15,75	53,78	22,63	1,03		
№1 КОД 1.3.2.8	Простокаша	200	5,8	6,4	8,2	118	0,06	1,6	0,04		236	192	32	0,2		
№9 код 9.1.2.6	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	0,05	247,5			24	16,5	13,5	3,3		
	Всего в Полдник		12,25	9,24	54,3	358	0,22	249,1	0,04	1,54	275,75	262,28	68,13	4,53		
	Всего в День		49,1	49,87	260,68	1 718	1,25	353,4	6,19	5,14	612,72	1 001,82	356,16	20,23		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	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																	
3		Бургерборд с сыром		25\5\10	4,26	6,78	12,37	128	0,03	0,07	46		94,2	67,75	7	0,39				
380		Кофейный напиток с молоком стуженным		200	2,94	1,99	20,92	113	0,02	0,38	0,01	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08				
№9 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				
173		Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)		138\6\6	5,95	6,98	36,56	233	0,09	0,66	0,02		101,17	133,72	30,59	1,63				
		Всего в Завтрак		500	14,8	16,3	92,95	580	0,18	12,11	46,03	0,03	332,95	318,83	96,67	2,76				
			Обед																	
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		150	5,52	4,52	26,45	168	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11				
		Напиток клюквенный		200	0,1		20,72	83		1,2			3	2	3	0,2				
96		Рассольник ленинградский		250	2,01	5,09	11,98	108	0,09	8,38		2,35	29,15	56,73	24,18	0,93				
75		Икра свекольная		80	1,9	0,08	18,3	148	0,02	4,54			47,38	48,74	24,12	1,36				
110		Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	10,2	54	0,06				10,5	58,2	14,1	1,17				
№96 кодб.1.3.2.1		Хлеб пшеничный формовой		25	1,9	0,2	12,3	59	0,06				5	66	3,5	0,28				
		Всего в Обед		835	27,96	27,04	102,84	841	0,32	15,04		5,93	121,7	422,98	112,04	8,09				
			Полдник																	
429		Булочка "Веснушка"		50	3,9	3,06	23,9	139	0,07			1,41	11,3	39,2	15,2	0,73				
№1 код1.3.2.11		Раженка		200	6	12	8,2	170	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2				
338		Груша		70	0,28	0,21	7,21	33	0,01	3,5			13,3	11,2	8,4	1,61				
		Всего в Полдник		320	10,18	15,27	39,31	342	0,12	4,1	0,08	1,41	272,6	234,4	51,6	2,54				
		Всего в День			52,94	58,61	235,1	1763	0,62	31,25	46,11	7,37	727,25	976,21	260,31	13,39				

№ 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	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	15,2	62		2,71			7,66	5,31	2,97	0,46		
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,91	34,11	334	0,05	0,22	0,06		295,2	186,64	20,32	1,23		
№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		
№1 код 1.2.2.3	Йогурт плодово-ягодный	115	4,6	1,72	16,44	104	0,03	0,57	11,5		128,8	98,9	14,95	0,11		
Всего в Завтрак		545	20,57	17,91	80,51	571	0,16	3,5	11,56		437,65	370,05	42,44	2,13		
Обед																
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 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		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164	0,17	21,79		0,22	44,38	103,91	33,3	1,21		
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	0,83	4,86	2,06	55	0,02	9,1		0,57	28,6	26,1	18,09	0,53		
131	Свекольник со сметаной и яйцом	250\10 \20	4,9	7,87	12,43	141	0,08	9,2	0,07	0,12	55,35	102,81	34,07	2,03		
Всего в Обед		910	26,84	27,05	110,26	798	0,53	43,12	0,08	0,91	213,97	587,74	158,58	7,37		
Полдник																
389	Сок ягодный (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100		14,8			34		12	0,6		
410	Ватрушки с повидлом	70	4,16	2,78	41,17	207	0,07	0,07	0,03		14,56	47,63	16,24	1		
№9 код 9.1.4.1	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3		
Всего в Полдник		370	6,46	3,38	72,07	350	0,11	74,87	0,03		82,56	70,63	41,24	1,9		
Всего в День			53,87	48,34	262,84	1 719	0,8	121,49	11,67	0,91	734,18	1 028,42	242,26	11,4		

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
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				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	200	8,66	12,37	33,5	281	0,18	1,57	0,06	0,37	174,84	175,59	94,5	2,73				
1	Бутерброд с маслом	40	2,55	5,53	16,2	125	0,09		0,04		8,29	88,29	4,58	0,38				
7	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54	0,02	0,11	0,05	0,09	132	97,5	5,25	0,15				
№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		16,75	23,8	70,46	567	0,36	39,01	0,16	0,46	462,13	467,98	127,54	3,93				
	Обед																	
304	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	210	0,03			0,28	1,36	60,95	16,34	0,53				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	0,08	10,38		2,33	34,85	49,27	20,75	0,78				
294	Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком)	100	11,6	13,1	13,06	216	0,07	0,7	0,03		48,24	138,15	15,47	1,22				
№6 кодб.1.3.2.1	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	118	0,13				10	132	7	0,55				
133	Кукуруза отварная	60	1,73	1,48	3,29	33	0,04	5,81	0,01	0,14	13,5	36,5	12,03	0,41				
389	Соус фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138	0,04	4	0,4		40	24	18	0,8				
	Всего в Обед		810	22,96	119,38	810	0,39	20,89	0,04	3,15	147,96	440,88	89,59	4,29				
	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				
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (джем)	50	2,94	3,13	30,23	161	0,04	0,1	0,02		9,92	33,46	11,42	0,57				
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86	0,02	11,03	0,03	0,15	34,18	53,88	12,45	1,01				
	Всего в Полдник		350	11,12	40,83	353	0,12	12,53	0,09	0,15	284,1	277,34	51,87	1,78				
	Всего в День		50,83	65,05	230,67	1730	0,87	72,43	0,29	3,76	894,19	1186,2	268,99	9,99				

№ рц.	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	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			11,1	2,8	1,4	0,28				
2	Бутерброд с джемом	40\20	3,16	0,35	34,27	152	0,11	8			12,4	109,2	8,4	0,54				
112	Киви	100	0,8		8,1	47	0,02	180		0,3	40	34	25	0,8				
223	Запеканка из творога	140	24,64	16,88	22,57	342	0,03		0,06		212,6	270,18	36,23	1,15				
	Всего в Завтрак	500	28,67	17,25	79,94	601	0,16	188,03	0,06	0,3	276,1	416,18	71,03	2,77				
	Обед																	
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,88	4,86	3	59	0,05	45,96		0,76	18,17	17,84	12,5	0,62				
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,08				14	77,6	18,8	1,56				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6		0,82	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				
1																		
88	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	23,02	0,84				
364	Азу	230	18,75	20,1	23,92	352	0,19	10,19	0,05	0,71	33,97	213,72	58,03	3,89				
	Всего в Обед	850	28,12	32,26	96,09	798	0,51	72,57	0,06	4,67	164,51	491,76	135,52	7,84				
	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																		
№9 код	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1				
9.1.2.6.																		
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло)	50	2,92	3,13	28,98	156	0,04	0,03	0,02		10,33	31,81	11	0,73				
	Всего в Полдник	390	14,6	13,03	46,36	365	0,21	40,63	0,16	0,24	307,33	305,61	54,8	2,03				
	Всего в День		71,39	62,54	222,39	1764	0,88	301,23	0,28	5,21	747,94	1213,55	261,35	12,64				
	Итого		550,5	564,18	2414	17312	9,99	2580,4	212,23	52,05	7543,29	10883,1	2935,8	153,32				
	Среднее за период		55,05	56,42	241,4	1731	1	258,05	21,22	5,21	754,33	1088,31	293,58	15,33				