

Директор /Садриев З.Г./



(2-х недельное)

Категория: с 7 до 18 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	200\5	6.83	11.83	10.26	175	0.17	0.52	0.04	0	129.8	202.01	52.58	1.43
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Всего Завтрак		22.04	33.11	56.61	613	0.42	1.94	0.15	0.12	468.99	639.11	137.91	5.84
	Второй завтрак													
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
	Всего Второй завтрак		0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	0.02	17.1	0	8.43	24.97	28.31	15.09	0.47
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2.42	6.11	14.38	128	0.11	10.06	0	2.82	34.98	68.07	29.01	1.11
289	Рагу из курицы	150/50	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	0.01	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
	Всего Обед		28.46	24.64	114.87	803	0.51	40.84	0.01	14	180.09	518.28	186.19	10.17
	Полдник													
219	Сырники из творога с повидлой	100/30	22.31	25.76	14.44	378	0.07	0.31	0.12	3.5	190.27	270.83	27.28	0.83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Всего Полдник		23.31	25.76	34.64	463	0.09	4.31	0.12	3.7	204.27	284.83	35.28	3.63
	Ужин													
52	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.85	6.04	18.06	134	0.04	5.53	0	3.27	5.19	59.31	30.83	1.66
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
305	Рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	267	0.03	0	0	0.36	3.22	80.8	25.34	0.68
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	80	6.8	1.28	29.6	157	0.22	0	0	0	34.4	211.2	61.6	4
	Всего Ужин		30.44	31.5	127.17	915	0.42	11.34	0.05	3.64	107.51	610.41	171.07	8.86
	Второй ужин													
	Йогурт	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.19	82.65	13.05	0.09
	Всего Второй ужин		4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.19	82.65	13.05	0.09
	Всего в день		109.81	117.19	362.1	2925	1.52	80.17	0.34	21.89	1104.45	2158.93	562.85	57.69

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	110	10.36	11.69	1.84	154	0.05	0.16	0.13	0	71.03	158.03	12.02	1.78
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			25.57	32.97	48.19	592	0.3	1.58	0.24	0.12	420.22	595.13	97.35	6.19
Второй завтрак														
338	Флоды или ягоды свежие (апельсин)	280	1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Второй завтрак			1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	0.15	4.11	0	0.33	23.74	23.22	13.32	0.61
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	35.64	86.67	35.61	1.38
142	Картофель и овощи тушенные в соусе	200/30	4.9	18.88	33.98	324	0.23	29.95	0.04	5.92	48.83	133.6	2	1.8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) 1	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			33.57	36.46	127.65	984	0.9	150.33	0.05	8.54	214.04	717.73	169.54	11.16
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1.93	0.35	9.35	49	0.05	0	0	0	8.25	48.5	14.25	1.13
Всего Полдник			2.93	0.35	29.55	134	0.07	4	0	0.2	22.25	62.5	22.25	3.93
Ужин														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.28	95	0.06	4.03	0	0.36	31.71	56.02	33.36	0.91
203	Макароны отварные с маслом	200/5	7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	51.35	11.13	1.11
294	Котлеты рубленные из курицы (соус сметанный)	50/30	8.34	9.85	10.01	162	0.06	0.45	0.04	1.56	37.34	46.82	12.08	0.92
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			28.26	33.71	121.89	904	0.46	6.07	0.14	3.03	275.28	495.85	140.24	7.54
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			97.09	114.89	363.58	2893	1.82	176.22	0.48	13.01	1203.23	2134.25	487.34	35.43

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/5		7.25	12.08	29.96	258	0.17	0.52	0.04	0	127.42	206.12	61.6	1.45
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20		4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Завтрак			22.46	33.36	76.31	696	0.42	1.94	0.15	0.12	476.61	643.22	146.93	5.86
Второй Завтрак															
	Кондитерское изделие (печенье)	25		1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
	Всего Второй завтрак			1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Обед															
	Икра кабачковая	100		1.88	7.92	7.77	110	0.01	2.8	0	0	36	32.2	13.1	0.6
82	Борщ с капустой и картофелем м.б. со сметаной	300/10		2.27	5.64	14.82	119	0.06	12.01	0	0	46.13	58.17	25.81	1.31
199	Пюре из гороха с маслом	200/5		18.18	9.14	46.7	340	0.66	0	0.04	0.7	126.28	284.1	82.26	6.28
260	Гуляш из говядины	50/50		14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	0	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0.16	0.16	27.88	115	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
	Всего Обед			46.76	41.45	144.7	1139	1.05	16.63	0.04	3.39	290	807.82	228.74	17.9
Полдник															
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
108	Запеканка из творога с повидлой	200/20		30.63	23.94	57.56	568	0.07	0.58	0.08	0	413.88	447.97	53.2	0.89
	Всего Полдник			31.63	23.94	77.76	653	0.09	4.58	0.08	0.2	427.88	461.97	61.2	3.69
Ужин															
45	Салат из белокочанной капусты	100		1.31	3.25	6.47	60	0.02	17.1	0	8.47	24.97	28.31	15.09	0.47
457	Каша рассыпчатая перловая	150		4.4	4.6	31.5	185	0.04	0	0.03	0.06	18	19	153	0.9
227	Рыба припущенная со сметанным соусом 1	130/30		11.18	2.48	2.62	78	0.06	0.54	0.02	0.3	18.4	128.95	30.63	0.63
378	Чай с молоком	150/50		1.41	1.26	14.79	75	0.04	1.24	0.01	0	117.77	86.33	14.33	
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Ужин			25.42	23.87	85.78	659	0.36	18.88	0.1	8.83	216.55	479.69	275.38	4.12
Второй ужин															
386	Ряженка	200		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего в день			132.937	140.95	403.98	3417	1.96	42.27	0.42	12.54	1630.38	2591.5	740.96	32.33

№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/5	5.68	10.38	30.42	238	0.09	0.52	0.04	0	116.03	137.35	32.22	0.67
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			21.05	29.94	77.05	663	0.36	1.82	0.2	0.24	301.22	521.25	113.35	5.92
Второй завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Всего Второй завтрак			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164	0.08	5.78	0	2.93	19.36	39.2	25.29	1.2
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) м.б.	300	6.59	6.32	19.83	178	0.28	7	0	2.92	51.21	105.72	42.69	2.46
488	Капуста тушеная с морковью	150	4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины с маслом)1	70/5	11.25	16.5	9.76	235	0.05	0.23	0.03	2.43	29.41	128.73	38.03	1.91
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			34.81	35.9	120.35	962	0.74	41.84	0.5	10.79	235.78	583.85	249.81	12.73
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Всего Полдник			2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Ужин														
67	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125	0.04	9.63	0	4.5	31.24	43.27	19.53	0.83
128	Картофельное пюре с луком пассерованным	200/5	4.46	13.71	29.35	259	0.18	15.12	0.01	0	56.35	127.76	41.77	1.59
239	Тефтели рыбные (минтай, соус сметанный с томатом) 1	100/30	3.93	14.24	17.1	212	0.06	0.76	0	0	48.86	85.16	21.4	1.12
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			20.99	53.81	101.72	976	0.54	27.1	0.07	4.5	326.08	597.85	166.37	8.14
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			87.25	123.47	391.91	3041	1.79	93	0.78	16.41	994.3	1847.2	634.98	28.22

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (пшенная с маслом)	200/5	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	0.06	0.21	138.1	184.37	47.6	1.23
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			22.72	33	83.4	723	0.44	2.59	0.17	0.33	477.29	621.47	132.93	5.64
Второй завтрак														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Второй завтрак			0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	71	0.04	9.44	0	0.49	27.18	30.1	16.51	0.76
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	29.01	85.32	35.22	1.32
265	Плов из говядины	150/50	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0	3.67	18.97	266.85	52.39	3.53
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			36.29	33.72	121.05	946	0.56	28.44	0	5.89	134.76	671.07	192.52	14.11
Полдник														
406	Кыстыбый с картофелем с маслом	75	4.71	1.92	27.53	146	0.08	0.62	0.01	1.08	18.03	46.52	18.28	0.88
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	56	0	0.03	0	0	10.33	2.6	1.3	0.26
Всего Полдник			4.78	1.94	41.48	202	0.08	0.65	0.01	1.08	28.36	49.12	19.58	1.14
Ужин														
52	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.85	6.04	18.06	134	0.04	5.53	0	3.27	5.19	59.31	30.83	1.66
289	Рагу из курицы	150/50	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	0.01	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			31.18	28.93	84.81	726	0.42	22.67	0.07	5.51	365.27	645.93	170.6	8.45
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			101.47	109.01	359.27	2813	1.59	76.09	0.3	13.24	1258.32	1948.82	559.34	34.24

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5		5.7	9.95	28.89	228	0.06	0.52	0.04	0	112.75	103.49	17.07	0.35
209	Яйца вареные	40		5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак				21.07	29.51	75.52	653	0.33	1.82	0.2	0.24	287.94	487.39	98.2	5.6
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
410	Ватрушки	75		9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	0.03	0.96	50.8	90.2	21.6	0.9
Всего Второй завтрак				10.22	5.48	49.38	287	0.1	4.04	0.03	1.16	64.8	104.2	29.6	3.7
Обед															
70	Огурцы соленые	100		1.12	0.1	33.5	20	0.02	10.5	0	0.7	10	35	15	0.8
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10		2.12	5.94	9.48	108	0.07	18.93	0	2.82	59.1	58.8	26.55	0.99
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) 1	100/50		14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
145	Картофель тушенный с луком	200		4.18	14.1	28.14	260	0.2	23.98	0	5.66	44.26	112.92	38.22	1.62
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед				32.59	29.14	154.99	907	0.68	57.12	0.01	9.69	230.33	700.96	212.4	10.85
Полдник															
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280		1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Полдник				1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Ужин															
63	Салат из моркови с курагой	100		1.7	1.39	16.51	85	0.01	1.91	0	14.4	41.4	63.46	44.37	1
288	Курица отварная с маслом сливочным	100/10		23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	0.1	1.02	56	167	20.28	1.9
203	Макароны отварные с маслом	200/5		7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	53.35	11.13	1.11
382	Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин				43.84	50.94	106.59	1060	0.39	5.86	0.2	16.53	303.63	625.47	159.45	8.61
Второй ужин															
386	Ряженка	200		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин				5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день				114.48	126.47	422.78	3186	1.59	83.08	0.49	28.74	1158.14	2122.9	557.61	35.37

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20		30.63	23.94	57.56	568	0.07	0.58	0.08	0	413.88	447.97	53.2	0.89
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20		4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак				45.84	45.22	103.91	1006	0.32	2	0.19	0.12	753.07	885.07	138.53	5.3
Второй завтрак															
	Кондитерские изделия (шоколад)	25		1.27	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Всего Второй завтрак				1.27	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Обед															
50	Салат из зеленого горошка	50		0.82	2.06	3.65	36	0.02	3.43	0	0.94	14.17	20.81	9.2	0.65
167	Суп с макаронными изделиями	250		3.9	2.8	19	117	0.09	6	0.2	0.4	22	21	54	0.9
488	Капуста тушеная с морковью	150		4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 1	100		11.82	14.05	14.53	233	0.07	0.6	0.02	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
348	Компот из кураги	200		0.78	0.05	27.63	115	0.02	0.6	0	0.82	32.32	21.9	17.56	0.48
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед				31.14	25.66	116.65	824	0.53	36.63	0.69	9.31	257.62	540.84	259.89	10.18
Полдник															
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
2	Бутерброд с джемом	55		2.42	3.87	29.15	161	0.04	0.48	0.02	0.39	9.6	24.6	6	0.42
Всего Полдник				3.42	3.87	49.35	246	0.06	4.48	0.02	0.59	23.6	38.6	14	3.22
Ужин															
49	Салат витаминный (2 вариант)	100		1.57	6.02	8.79	96	0.05	32.9	0	16	31.96	33.86	16.64	0.57
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150/50		18.51	20.67	18.95	337	0.14	7.73	0	3.54	34.86	235.14	48.55	4.41
209	Яйца вареные	40		5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
382	Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин				36.36	47.11	76	876	0.48	42.22	0.16	19.78	278.45	687.46	153.66	10.58
Второй ужин															
385	Молоко кипяченое	200		5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
Всего Второй ужин				5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
Всего в день				123.83	134.63	367.48	3182	1.48	87.93	1.1	29.8	1453.84	2370.69	598.43	30.99

№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом)	200/5	2.63	9.44	8.7	130	0.03	0.51	0.04	0	107.96	78.64	12.12	0.1
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			18	29	55.33	555	0.3	1.81	0.2	0.24	293.15	462.54	93.25	5.35
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1.93	0.35	9.35	49	0.05	0	0	0	8.25	48.5	14.25	1.13
Всего Второй завтрак			2.93	0.35	29.55	134	0.07	4	0	0.2	22.25	62.5	22.25	3.93
Обед														
29	Салат из свежих овощей	100	1.04	5.39	3.55	67	0.04	7.64	0	0	26.99	31.22	16.64	0.59
108	Суп картофельный с клецками	300	4.26	5.5	22.5	173	0.12	6.9	0	0	5	23	3	1.4
125	Картофель отварной	200/5	3.95	7.59	30.65	207	0.17	16.48	0.02	0	19.72	106.21	41.26	1.64
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего обед			19.1	20.3	116.54	743	0.61	33.85	0.02	0.01	111.51	439.63	143.7	9.69
Полдник														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Полдник			0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Ужин														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.12	7.29	73	0.05	6.86	0	1.88	28.33	41.61	18.39	1.31
305	Рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	267	0.03	0	0	0.36	3.22	80.8	25.34	0.68
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) 1	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			32.49	32.78	111.38	872	0.43	11.43	0.07	2.24	260.07	660.07	162.17	7.63
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			78.08	84.61	341.61	2435	1.49	72.83	0.3	3.12	830.5	1731.04	453.77	31.42

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5		7.25	12.08	29.96	258	0.17	0.5	0.04	0	127.42	206.12	61.6	1.45
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20		4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак				22.46	33.36	76.31	696	0.42	1.92	0.15	0.12	466.61	643.22	146.93	5.86
Второй завтрак															
338	Флоды или ягоды свежие (апельсин)	280		1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Второй завтрак				1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Обед															
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100		1.75	6.18	9.25	100	0.08	13.04	0	2.72	15.91	47.32	18.72	0.75
115	Суп с рисовой крупой	300		0.85	5.76	2.27	62	0.01	1.77	0	2.7	25.65	14.73	6.21	0.33
488	Капуста тушенная с морковью	150		4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины с	70/5		11.25	16.5	9.76	235	0.05	0.23	0.03	2.43	29.41	128.73	38.03	1.91
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед				26.58	29.05	95.88	753	0.41	28.73	0.5	8.14	209.14	472.7	203.1	9.74
Полдник															
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
22	Пудинг из творога (запеченный) с повидлс	200/20		28.47	22.28	72.95	607	0.16	0.97	0.13	0.97	399.17	441.79	59.37	1.79
Всего полдник				28.47	22.28	72.95	607	0.16	0.97	0.13	0.97	399.17	441.79	59.37	1.79
Ужин															
49	Салат витаминный (2 вариант)	100		1.57	6.02	8.79	96	0.05	32.9	0	16	31.96	33.86	16.64	0.57
128	Картофельное пюре с луком пассерованнь	200/5		4.46	13.71	29.35	259	0.18	15.12	0.01	0	56.35	127.76	41.77	1.59
442	Курица тушенная в сметаном соусе с тома	100		15.5	11.5	3.6	180	0.06	9	0.08	2.4	41	19	144	1
382	Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин				32.73	47.05	89.72	915	0.55	58.61	0.15	18.4	318.94	522.28	286.08	7.76
Второй ужин															
386	Снежок	200		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин				5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день				94.54	109.78	294.85	2554	1.21	102.55	0.83	28.63	1198.69	1699.81	425.41	25.9

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)		ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe	
Завтрак															
210	Омлет натуральный	110		10.36	11.69	1.84	154	0.05	0.16	0.13	0	71.03	158.03	12.02	1.78
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20		4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Завтрак			25.57	32.97	48.19	592	0.3	1.58	0.24	0.12	420.22	595.13	97.35	6.19
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (пряник)	50		2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
	Всего Второй завтрак			2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Обед															
67	Винегрет овощной	100		1.4	10.04	7.29	125	0.04	9.63	0	4.5	31.24	43.27	19.53	0.83
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300		2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	29.01	85.32	35.22	1.32
457	Каша рассыпчатая перловая	150		4.4	4.6	31.5	185	0.04	0	0.03	0.06	18	19	153	0.9
260	Гуляш из говядины	50/50		14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	0	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
388	Напиток из плодов шиповника	200		0.68	0.28	20.76	88	0.01	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
	Всего Обед			33.38	36.85	125.55	980	0.54	123.84	0.03	9.46	167	579.98	313.62	12.44
Полдник															
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220		3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
	Всего полдник			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Ужин															
70	Огурцы соленые	100		1.12	0.1	33.5	20	0.02	10.5	0	0.7	10	35	15	0.8
265	Плов из говядины	150/50		21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0	3.67	18.97	266.85	52.39	3.53
385	Молоко кипяченое	200		5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Ужин			36.03	39.9	108.19	817	0.38	14.81	0.08	4.37	206.38	698.95	157.72	9.57
Второй ужин															
386	Ряженка	200		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего в день			106.32	122.78	374.44	2802	1.38	162.47	0.4	14.83	1033.94	2095.74	685.45	29.71

№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69	21.55	180	0.11	99	0.04	0.45	195.6	164.25	32.01	0.78
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
	Всего Завтрак		21.77	26.97	67.9	618	0.36	100.42	0.15	0.57	534.79	601.35	117.34	5.19
Второй завтрак														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
	Всего Второй завтрак		0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Обед														
	Икра кабачковая	100	1.88	7.92	7.77	110	0.01	2.8	0	0	36	32.2	13.1	0.6
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4.27	6.14	17	153	0.11	8.04	0	2.91	65.01	119.4	41.34	2.07
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200/5	12.04	8.53	54.1	341	0.29	0	0	0.85	20.75	285.5	190.16	6.38
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 1	100	11.82	14.05	14.53	233	0.07	0.6	0.02	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
	Всего Обед		40.39	38.53	170.05	1204	0.78	12.17	0.02	8.92	267.37	906.67	380.19	16.8
Полдник														
429	Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	23.9	139	0.07	0	0	1.41	11.3	39.2	15.2	0.73
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Всего Полдник		4.9	3.06	44.1	224	0.09	4	0	1.61	25.3	53.2	23.2	3.53
Ужин														
71	Свежие огурцы	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0	0.1	17	30	14	0.5
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4.34	12.82	25.18	242	0.2	24.92	0.06	0.34	58.32	121.84	38.36	1.44
442	Курица тушенная в сметаном соусе с томатом	100	15.5	11.5	3.6	180	0.06	9	0.08	2.4	41	19	144	1
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Ужин		27.79	36.72	76.28	757	0.5	41.65	0.18	2.85	167.93	392.34	261.09	7.42
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
	Всего Второй ужин		4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
	Всего в день		100.41	107.46	387.14	2934	1.81	179.98	0.21	14.38	1138.91	2059.86	814.22	37.76

№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	5.7	9.95	28.89	228	0.06	0.52	0.04	0	112.75	103.49	17.07	0.35
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			21.07	29.51	75.52	653	0.33	1.82	0.2	0.24	287.94	487.39	98.2	5.6
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Всего Второй завтрак			1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100	1.7	1.39	16.51	85	0.01	1.91	0	14.4	41.4	63.46	44.37	1
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) м.б.	300	6.59	6.32	19.83	178	0.28	7	0	2.92	51.21	105.72	42.69	2.46
488	Капуста тушеная с морковью	150	4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
279	Тефтели (говядина) соус сметанный с томатом	110	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	0.04	0	25.85	101.61	18.29	1.81
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			31.11	20.71	119	802	0.7	135.62	0.51	20.58	261.4	580.03	250.19	12.7
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Всего Полдник			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Ужин														
21	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	0.15	4.11	0	0.33	23.74	23.22	13.32	0.61
289	Рагу из курицы	150/50	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	0.01	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			26.4	34.26	67.93	687	0.49	18.65	0.07	2.57	255.43	488.54	141.22	7.4
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			88.547	103.91	328.08	2623	1.65	178.33	0.83	24.27	1041.71	1816.36	610.72	27.8

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20		30.63	23.94	57.56	568	0.07	0.58	0.08	0	413.88	447.97	53.2	0.89
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20		4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак				45.84	45.22	103.91	1006	0.32	2	0.19	0.12	753.07	885.07	138.53	5.3
Второй завтрак															
399	Блинчики (сгущенное молоко)	100/20		6.52	3.71	40.47	221	0.12	0.1	0.02	1.52	83.5	106.74	25.37	1.11
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Второй завтрак				7.52	3.71	60.67	306	0.14	4.1	0.02	1.72	97.5	120.74	33.37	3.91
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100		4.67	9.39	7.19	132	0.02	5.78	0.04	2.33	161.7	109.27	22.99	1.29
113	Суп лапша домашняя	300		3.08	6.65	13.94	139	0.06	0.6	0.02	3.09	34.26	46.2	12.81	0.78
317	Овощи в молочном соусе	200		4.12	3.78	17.66	121	0.1	16.31	0.02	0.4	84.2	103.12	41.92	1.17
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед				22.25	21.71	115.44	759	0.48	23.42	0.08	6.33	358.24	556.83	175.58	9.64
Полдник															
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280		1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Полдник				1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Ужин															
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100		0.12	5.1	11.17	90	0.03	16.87	0	15.4	33.49	29.35	16	0.98
203	Макароны отварные с маслом	200/5		7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	51.35	11.13	1.11
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) 1	100/50		14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
378	Чай с молоком	150/50		1.41	1.26	14.79	75	0.04	1.24	0.01	0	117.77	86.33	14.33	
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин				30.9	33.66	105.2	845	0.44	21.09	0.1	16.51	244.16	580.13	138.56	7.25
Второй ужин															
386	Ряженка	200		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин				5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день				113.27	115.7	421.52	3195	1.47	64.85	0.84	25.8	1724.41	2347.65	544	32.71

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У			В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/5		7.25	12.08	29.96	258	0.17	0.52	0.04	0	127.42	206.12	61.6	1.45
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40		5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200		3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак				22.62	31.64	76.59	683	0.44	1.82	0.2	0.24	302.61	590.02	142.73	6.7
Второй завтрак															
406	Пирожки печенные из дрожевого теста (морковь)	75		4.71	1.92	27.53	146	0.08	0.62	0.01	1.08	18.03	46.52	18.28	0.88
389	Сок фруктовый	200		1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Второй завтрак				5.71	1.92	47.73	231	0.1	4.62	0.01	1.28	32.03	60.52	26.28	3.68
Обед															
	Салат из курузы консервированной	50		1.03	3.19	8.25	66	0.01	2.26	0	0	2.41	23.5	0	0.2
98	Суп крестьянский с крупой	300		1.78	5.9	7.31	92	0.05	11.85	0	2.76	43.05	40.29	17.01	0.69
488	Капуста тушеная с морковью	150		4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
226	Рыба отварная (минтай) с маслом 1	100		9.23	0.33	0.29	41	0.04	0.36	0.01	0	14.86	113.41	16.83	0.37
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60		4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед				26.52	16.21	99.7	655	0.45	41.2	0.48	5.77	214.4	506.44	192.7	8.76
Полдник															
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200		0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Полдник				0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Ужин															
49	Салат витаминный (2 вариант)	100		1.57	6.02	8.79	96	0.05	32.9	0	16	31.96	33.86	16.64	0.57
125	Картофель отварной с маслом	200/5		3.95	7.59	30.65	207	0.17	16.48	0.02	0	19.72	106.21	41.26	1.64
288	Курица отварная с соусом	100/3		18.5	20.34	0.38	200.58	0.03	1.86	0.08	0.81	44.12	131.58	15.98	1.5
382	Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40		2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60		5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин				35.22	49.77	87.8	883.58	0.51	52.83	0.16	16.81	285.43	613.31	157.55	8.31
Второй ужин															
385	Молоко кипяченое	200		5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
Всего Второй ужин				5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	0.04	0	140	180	28	1.12
Всего в день				96.73	105.4	342.49	2628.58	1.64	124.57	0.89	24.53	1008.87	1973.94	566.61	33.3