

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	6,60	8,60	18,30	240,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			9,15	9,47	48,92	378,00	0,26	0,41	9,50	2,50	67,00	53,70	13,50	3,30
Обед														
	Горошек консервированный	30	3,60	0,10	9,80	14,50	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
135	Суп из овощей	200	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
433	Мясо тушеное с овощами	50/50	46,4	5,20	8,30	205,00	0,05	1,56	3,75	0,48	21,00	1,88	2,16	0,43
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,90	0,00	8,30	152,00	1,70	10,00	0,00	1,30	18,00	13,00	10,00	3,00
Итого:			74,86	25,55	123,65	996,60	2,26	35,60	31,70	6,95	90,39	52,09	54,28	10,37
Полдник														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	12,70	22,88	16,30	280,00	0,00	0,30	2,70	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			12,90	22,88	31,30	338,00	1,00	3,30	2,70	4,40	23,80	17,10	6,70	5,80
Итого:			96,91	57,90	203,87	1712,60	3,52	39,31	43,90	13,85	181,19	122,89	74,48	19,47

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,30	7,30	45,80	257,00	0,56	2,90	4,12	1,85	23,90	23,20	8,60	2,00
Обед														
	Огурец свежий	30	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров-цыплят	60	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,06	6,30	2,10	1,60	5,00	2,30	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,60	0,02	27,40	134,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			25,56	12,19	154,15	1028,80	0,68	56,30	40,60	8,40	107,10	286,30	130,00	15,80
Полдник														
	Йогурт	200	1,62	6,90	28,00	116,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
678	Шарлотка с яблоками	50	4,92	6,66	32,80	210,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,54	13,56	60,80	326,00	170,06	106,00	0,00	2,90	17,00	17,00	14,00	29,00
Итого:			38,40	33,05	260,75	1611,80	171,30	165,20	44,72	13,15	148,00	326,50	152,60	46,80

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
311	Каша молочная пшениная с маслом	150/5	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			9,77	19,85	58,28	389,00	0,45	23,89	66,15	1,80	87,34	50,23	16,22	1,71
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
386	Рыба запеченная под сметанным соусом	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	50	2,46	3,33	25,40	192,00	0,05	1,80	2,33	1,30	1,20	0,65	3,22	0,40
Итого:			25,52	23,88	132,74	796,10	15,36	18,60	51,99	6,57	43,79	170,87	70,89	22,66
Полдник														
11	Бутерброд горячий	20/20/10	7,91	15,72	14,98	235,00	0,00	0,00	29,00	0,70	25,00	85,00	33,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			8,11	15,72	29,98	293,00	1,00	3,00	29,00	4,70	39,00	87,00	37,00	6,00
Итого:			43,40	59,45	221,00	1478,10	16,81	45,49	147,14	13,07	170,13	308,10	124,11	30,37

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком	50/5/15	25,00	19	10	176,00	0,00	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,55	19,87	40,62	314,00	0,07	0,63	33,54	5,70	59,00	16,50	12,20	2,60
Обед														
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	303,00	0,10	0,00	18,86	3,50	10,00	4,20	3,55	3,33
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
631	Компот из яблок	200	0,00	0,00	35,70	141,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
Итого:			26,99	21,74	122,84	948,60	170,20	114,00	32,66	8,57	78,69	39,58	64,62	39,85
Полдник														
738	Пирожок с повидлом	100	10,00	6,40	7,00	260,00	2,00	0,80	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
648	Кисель ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
Итого:			10,00	6,40	37,60	378,00	2,03	19,80	0,20	2,80	23,00	21,00	14,00	4,00
Итого:			64,54	48,01	201,06	1640,60	172,30	134,43	66,40	17,07	160,69	77,08	90,82	46,45

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/17	5,30	28,3	32	244,00	0,10	0,30	2,10	0,20	31,00	3,40	2,70	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10,00	33,30	63,80	431,00	1,10	3,30	2,10	4,20	45,00	5,40	6,70	6,70
Обед														
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
134	Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	4,80	12,00	96,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
443	Плов с мясом	120	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			9,12	21,48	106,56	608,59	0,26	34,44	26,02	7,68	167,96	312,34	72,83	18,86
Полдник														
358	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/5	5,30	6,80	8,90	168,00	0,00	0,00	29,00	0,70	25,00	85,00	33,00	1,00
698	Ряженка	200	0,94	1,14	12,34	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			6,24	7,94	21,24	223,00	15,00	90,00	29,06	0,70	25,00	86,60	38,00	1,00
Итого:			25,36	62,72	191,60	1262,59	16,36	127,74	57,18	12,58	237,96	404,34	117,53	26,56

Неделя: понедельник

День: вторая

Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,60	6,3	34,8	205,00	0,00	0,40	46,2	0,90	7,2	10,4	28,5	0,30
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			8,05	7,17	65,22	341,00	0,20	0,82	76,20	1,60	38,35	48,64	39,40	1,77
Обед														
	Огурец свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
413	Колбаса отварная	80	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
334	Макаронны, запеченные с сыром	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	152,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			23,05	29,99	129,29	978,60	186,99	130,30	157,12	13,20	109,00	188,80	70,50	47,73
Полдник														
741	Ватрушка с творогом	80	12,70	22,88	16,30	280,00	0,00	0,30	72,70	0,40	98,00	151,00	27,00	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			12,90	22,88	31,30	338,00	1,00	3,30	72,70	4,40	112,00	153,00	31,00	5,80
Итого:			44,00	60,04	225,81	1657,60	188,19	134,42	306,02	19,20	259,35	390,44	140,90	55,30

День вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
	Хлопья кукурузные с йогуртом	30/80	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
Итого:			10,70	12,30	62,40	384,00	1,50	5,80	1,80	4,25	21,90	17,20	6,60	6,00
Обед														
48	Салат из моркови с курагой	50	1,50	4,00	11,00	86,00	0,00	6,10	10,00	1,50	2,00	5,20	1,30	0,80
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
463	Тефтели со сметанным соусом	50/50	12,79	22,68	0,00	245,00	0,10	2,00	18,00	3,50	11,00	14,00	7,00	2,20
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	40	0,51	20,00	28,00	134,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Полдник														
344	Омлет с колбасой	80	1,62	6,90	28,00	116,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			1,92	6,90	43,20	176,00	170,06	106,00	0,00	2,90	28,00	17,00	16,00	29,00
Итого:			13,13	39,20	133,60	694,00	171,76	112,12	4,11	7,80	49,92	36,70	26,00	39,00

День среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	1,70	3,20	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			17,77	9,23	38,02	376,00	1,26	5,22	12,70	5,80	16,86	13,50	11,90	6,60
Обед														
	Кукуруза (консервированная)	30	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	20,00	28,00	134,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			23,23	43,30	113,51	860,80	0,55	12,83	62,23	7,58	88,76	392,91	94,55	21,14
Полдник														
362	Пуддинг из творога	80	12,70	22,88	16,30	280,00	0,00	0,30	72,70	0,40	98,00	151,00	27,00	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			328,77	514,52	1731,15	12166,89	1114,99	1026,77	1438,18	134,09	1621,99	2920,68	963,23	380,25
Итого:			369,77	567,05	1882,68	13403,69	1116,80	1044,82	1513,11	147,47	1727,61	3327,09	1069,68	407,99

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10,00	33,30	32,20	355,00	1,10	3,00	0,00	4,20	17,10	10,70	6,60	6,70
Обед														
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	2,06	9,00	7,90	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
492	Плов из птицы	100/50	2,95	8,34	27,72	171,59	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,90	0,20	8,30	142,00	6,00	2,30	7,40	3,10	5,40	6,30	0,25	24,00
Итого:			24,01	27,86	106,78	710,19	8,17	21,91	25,62	8,56	81,18	219,62	64,45	28,49
Полдник														
770	Булочка дорожная	75	4,92	6,66	32,80	210,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			8,09	9,34	48,76	311,00	0,30	21,99	10,00	1,60	73,34	53,00	12,72	1,11
Итого:			42,10	70,50	187,74	1376,19	9,57	46,90	35,62	14,36	171,62	283,32	83,77	36,30

День пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/17	5,30	28,3	32	244,00	0,10	0,30	2,10	0,20	31,00	3,40	2,70	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10,00	33,30	63,80	431,00	1,10	3,30	2,10	4,20	45,00	5,40	6,70	6,70
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
436	Жаркое по-домашнему	120	23,20	3,20	4,20	187,00	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
699	Напиток из апельсинов	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	20,00	28,00	134,00	0,20	0,32	2,31	0,65	0,02	2,50	3,40	4,00
Итого:			47,25	12,41	72,06	621,20	0,29	27,50	4,77	3,70	158,18	188,72	105,26	5,66
Полдник														
362	Пуддинг из творога	70	5,30	6,80	8,90	168,00	0,00	0,00	29,00	0,70	25,00	85,00	33,00	1,00
698	Ряженка	200	0,94	1,14	12,34	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			6,24	7,94	21,24	223,00	15,00	90,00	29,06	0,70	25,00	86,60	38,00	1,00
Итого:			63,49	53,65	157,10	1275,20	16,39	120,80	35,93	8,60	228,18	280,72	149,96	13,36