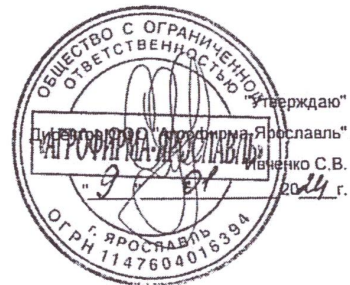


"Согласовано"

Заведующий МДОУ

" 9 " 01 2014 г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10 71 11-00248361077-2016	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>57</b>	<b>429</b>	<b>0,70</b>	<b>26,65</b>	<b>232,49</b>	<b>2,73</b>	<b>0,39</b>	<b>264,96</b>	<b>65,93</b>	<b>328,68</b>	<b>1,10</b>	<b>402,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту		
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7,5	20	135	0,1	29,9875	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,0163	0,5	0,001	95	2015	
Котлета мясная	70	19,6	12,6	19,6	175	0,126	1,092	32,62	0,224	0,196	32,83	3,78	250,46	1,428	24,5	0,0014	0,07	0,001	тк	215	
Рис отварной	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,06	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	332	2015	
Соус красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	69,4	0,024	0	0	0	0,024	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>132</b>	<b>762</b>	<b>0,4</b>	<b>31,1</b>	<b>62,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>372,4</b>	<b>34,4</b>	<b>442,7</b>	<b>9,9</b>	<b>666,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1,752</b>	<b>0,003</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	292,060	13,357	0,000	125,430	25,030	230,780	2,350	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015	
Сыр позиционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	1,2	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10 71 11-00248361077-2016		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>481</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>292,09</b>	<b>13,36</b>	<b>0,07</b>	<b>240,55</b>	<b>42,75</b>	<b>274,42</b>	<b>3,61</b>	<b>142,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,000</b>	<b>0,113</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>58</b>	<b>75</b>	<b>232</b>	<b>1760</b>	<b>1,20</b>	<b>58,03</b>	<b>587,42</b>	<b>16,37</b>	<b>1,21</b>	<b>891,93</b>	<b>151,03</b>	<b>1059,83</b>	<b>14,87</b>	<b>1211,16</b>	<b>0,086</b>	<b>1,786</b>	<b>0,118</b>			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8,4	21,8	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	36,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	<b>13,0</b>	<b>21,0</b>	<b>37,6</b>	<b>487,9</b>	<b>0,29</b>	<b>1,32</b>	<b>176,2</b>	<b>2,58</b>	<b>0,348</b>	<b>69,52</b>	<b>50,57</b>	<b>324,54</b>	<b>3,176</b>	<b>157,72</b>	<b>0,036</b>	<b>0,156</b>	<b>0,028</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,0012	0,012	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>197</b>	<b>4,6</b>	<b>6,6</b>	<b>17</b>	<b>143,4</b>	<b>0,088</b>	<b>28,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>37,26</b>	<b>15,74</b>	<b>29,46</b>	<b>5,432</b>	<b>435,98</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	0,40	104,25	3,56	98,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,06	0,00	42,00	0,36	0,10	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	ттк	
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,09	581,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Овощи натуральные соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011
Напиток из шиповника с изюмом	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,20	0,00	0,02	136,80	7,68	0,00	0,65	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 20777-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>82</b>	<b>630</b>	<b>0,6</b>	<b>44,0</b>	<b>116,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>311,0</b>	<b>65,4</b>	<b>303,1</b>	<b>6,7</b>	<b>795,9</b>	<b>0,041</b>	<b>0,060</b>	<b>0,002</b>	<b>ттк</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	14,7	18,1	7,9	324,3	0,0226	0	16,95	0	0,0226	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>16</b>	<b>18,8</b>	<b>21,1</b>	<b>452</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1684</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>158</b>	<b>1713</b>	<b>1,03</b>	<b>87,05</b>	<b>355,32</b>	<b>3,29</b>	<b>1,28</b>	<b>636,35</b>	<b>163,69</b>	<b>816,38</b>	<b>15,53</b>	<b>1549,31</b>	<b>0,089</b>	<b>0,44</b>	<b>0,03</b>		



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015	
Какао с молоком	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,035	0,004	416	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2013	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10.71.11-00248361077-2016		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>473</b>	<b>0,216</b>	<b>2,460</b>	<b>119,400</b>	<b>1,702</b>	<b>0,384</b>	<b>259,672</b>	<b>41,738</b>	<b>238,884</b>	<b>1,448</b>	<b>352,940</b>	<b>0,050</b>	<b>0,045</b>	<b>0,005</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом и курой	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,750	1,283	11,825	0,003	0,250	0,001	83	2015	
Печень по-строгановски 30/30	70	19,9	12,9	33,9	190,7	0,222	22,815	38,270	0,246	0,211	51,773	48,872	209,664	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	158,964	235,622	6,310	30,880	0,002	0,000	0,000	179	215	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	<b>132</b>	<b>776</b>	<b>0,721</b>	<b>24,515</b>	<b>36,633</b>	<b>0,258</b>	<b>0,825</b>	<b>374,047</b>	<b>222,919</b>	<b>558,894</b>	<b>13,843</b>	<b>481,004</b>	<b>0,026</b>	<b>1,888</b>	<b>0,001</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	63,3	328,8	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,990	12,430	68,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10.71.11-00248361077-2016		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>76,5</b>	<b>456,0</b>	<b>0,184</b>	<b>0,120</b>	<b>23,730</b>	<b>0,090</b>	<b>0,070</b>	<b>41,110</b>	<b>25,750</b>	<b>104,330</b>	<b>2,443</b>	<b>62,690</b>	<b>0,015</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>62,4</b>	<b>49,8</b>	<b>271,8</b>	<b>1749,0</b>	<b>1,151</b>	<b>37,095</b>	<b>179,763</b>	<b>2,050</b>	<b>1,299</b>	<b>691,029</b>	<b>299,407</b>	<b>911,108</b>	<b>19,934</b>	<b>1174,634</b>	<b>0,092</b>	<b>1,943</b>	<b>0,006</b>			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>474</b>	<b>0,22</b>	<b>2,62</b>	<b>91,44</b>	<b>0,97</b>	<b>0,50</b>	<b>427,95</b>	<b>61,52</b>	<b>317,47</b>	<b>2,15</b>	<b>480,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>9,1</b>	<b>102,0</b>	<b>0,072</b>	<b>2,46</b>	<b>38,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,288</b>	<b>227,52</b>	<b>26,52</b>	<b>170,64</b>	<b>0,19</b>	<b>276,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015
Котлета "Рыжик"	70	8,4	14,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,06	2,60	194,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	ттк	
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,36	0,00	0,00	0,01	28,64	5,40	13,86	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,090	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>81</b>	<b>678</b>	<b>0,4</b>	<b>51,9</b>	<b>42,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>240,2</b>	<b>49,7</b>	<b>403,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1193,4</b>	<b>0,024</b>	<b>2,111</b>	<b>0,001</b>		
<b>Употребленный полдник</b>																				
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,6837	214,587	0,0226	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод с/м	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,00	1,84	0,00	0,00	0,00	120,00	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	396	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>23,4</b>	<b>17,6</b>	<b>76,6</b>	<b>570,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,86</b>	<b>139,33</b>	<b>8,93</b>	<b>0,29</b>	<b>346,01</b>	<b>41,50</b>	<b>254,25</b>	<b>2,52</b>	<b>301,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>76,1</b>	<b>67,5</b>	<b>231,5</b>	<b>1824,4</b>	<b>0,872</b>	<b>58,857</b>	<b>312,0918</b>	<b>10,7617</b>	<b>1,851</b>	<b>1241,6963</b>	<b>179,23</b>	<b>1145,586</b>	<b>9,8994</b>	<b>2252,268</b>	<b>0,1067</b>	<b>2,172</b>	<b>0,025</b>		



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248163077-2016		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>55,2</b>	<b>408</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>219,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>240,1</b>	<b>27,2</b>	<b>277,6</b>	<b>1,8</b>	<b>191,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,022</b>	<b>0,001</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту		
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015	
Гуляш "Болоньезе"	70	9,8	14,0	2,8	176,4	0,17	18,98	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,06	0,00	тук		
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,89	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>79</b>	<b>678</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>571,6</b>	<b>23,3</b>	<b>243,0</b>	<b>7,4</b>	<b>948,9</b>	<b>0,023</b>	<b>1,807</b>	<b>0,003</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Блишки мясные со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6894	2,26	0,1356	0,0585	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0011	0	0,001	тук		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248163077-2016		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>14,3</b>	<b>22,2</b>	<b>340</b>	<b>0,01</b>	<b>7,14</b>	<b>163,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>44,95</b>	<b>57,40</b>	<b>177,01</b>	<b>1514,11</b>	<b>1,00</b>	<b>59,91</b>	<b>383,65</b>	<b>3,11</b>	<b>1,14</b>	<b>1050,07</b>	<b>95,52</b>	<b>701,87</b>	<b>9,69</b>	<b>1255,94</b>	<b>0,06</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																			таблица 1	2015
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,99	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	0,00	413	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	6	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	ТУ 10.71.11-00248361077-2016	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>17,2</b>	<b>58,1</b>	<b>437</b>	<b>0,384</b>	<b>2,520</b>	<b>103,728</b>	<b>1,414</b>	<b>0,252</b>	<b>267,120</b>	<b>69,530</b>	<b>259,080</b>	<b>1,316</b>	<b>434,480</b>	<b>0,037</b>	<b>0,024</b>	<b>0,003</b>		
<b>2 завтрак</b>																			ту	
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			86	2015
Суп полевой на мясном бульоне	200	2,5	2,3	14,0	86,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	306,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	292	2015
Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,600	0,239	0,532	38,442	3,365	132,601	2,128	763,154	0,004	0,133	0,001	70	2011
Овощи натуральные соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	394	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	20,8	84,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000		
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>511</b>	<b>0,555</b>	<b>50,600</b>	<b>39,475</b>	<b>0,252</b>	<b>1,225</b>	<b>407,354</b>	<b>58,411</b>	<b>486,659</b>	<b>6,959</b>	<b>932,635</b>	<b>0,023</b>	<b>1,383</b>	<b>0,003</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																			таблица 1	2015
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	441	2015
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	411	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>68,0</b>	<b>352,8</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,28</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	<b>0,001</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>50,0</b>	<b>37,0</b>	<b>203,3</b>	<b>1389,6</b>	<b>1,099</b>	<b>60,120</b>	<b>268,503</b>	<b>1,776</b>	<b>1,597</b>	<b>743,954</b>	<b>169,771</b>	<b>850,539</b>	<b>9,835</b>	<b>1494,185</b>	<b>0,060</b>	<b>1,607</b>	<b>0,007</b>		



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	66,82	0,58	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Какао с молоком	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>484</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>150,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>372,0</b>	<b>69,2</b>	<b>366,4</b>	<b>1,5</b>	<b>650,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,045</b>	<b>0,005</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,96	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>86,4</b>	<b>0,048</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,036</b>	<b>24,96</b>	<b>14,04</b>	<b>17,16</b>	<b>3,432</b>	<b>433,68</b>	<b>0,024</b>	<b>0,012</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луковым	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	87	2015	
Люля-кебаб из курицы	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,36	0,14	36,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	т.т.к.	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179	215	
Сочс красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53,0	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015	
Компот из смеси ягод с/м	160	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>128</b>	<b>877</b>	<b>0,7</b>	<b>23,6</b>	<b>79,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>462,3</b>	<b>160,7</b>	<b>441,4</b>	<b>12,2</b>	<b>428,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,1</b>	<b>0,001</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	170	14,9	28,8	2,9	331,2	0,0226	0,0226	391,1495	13,3566	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	68,93	0	0	0,113	229	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>19,0</b>	<b>33,3</b>	<b>16,1</b>	<b>501,8</b>	<b>0,083</b>	<b>0,303</b>	<b>391,176</b>	<b>13,357</b>	<b>0,066</b>	<b>236,120</b>	<b>38,060</b>	<b>317,710</b>	<b>4,334</b>	<b>142,090</b>	<b>0,012</b>	<b>0,000</b>	<b>0,113</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>69,2</b>	<b>84,8</b>	<b>209,6</b>	<b>1948,6</b>	<b>1,258</b>	<b>42,492</b>	<b>620,442</b>	<b>15,921</b>	<b>1,480</b>	<b>1095,376</b>	<b>298,987</b>	<b>1142,670</b>	<b>21,522</b>	<b>1654,658</b>	<b>0,110</b>	<b>0,182</b>	<b>0,119</b>			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																		таблица 1	2015		
Каша манная молочная жидкая с маслом	180	6,0	8,4	21,6	210,0	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	31,20	32,40	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	414	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84,0	0,36	25,56	150,36	1,32	0,30	132,24	12,60	119,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00	6	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	227	2015	
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015			
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000		ТУ 10 71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	<b>15,8</b>	<b>23,4</b>	<b>46,7</b>	<b>496,3</b>	<b>0,65</b>	<b>26,76</b>	<b>326,56</b>	<b>3,9</b>	<b>0,636</b>	<b>195,76</b>	<b>61,73</b>	<b>434,88</b>	<b>2,3</b>	<b>259,24</b>	<b>0,036</b>	<b>0,168</b>	<b>0,017</b>			
<b>2 завтрак</b>																		419	2015		
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004		ГОСТ 24901-2014	
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	57,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,300	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000			
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>197</b>	<b>6,5</b>	<b>7,9</b>	<b>20,1</b>	<b>159,0</b>	<b>0,112</b>	<b>15,460</b>	<b>38,400</b>	<b>0,090</b>	<b>0,318</b>	<b>239,820</b>	<b>28,220</b>	<b>182,940</b>	<b>2,192</b>	<b>279,140</b>	<b>0,011</b>	<b>0,045</b>	<b>0,004</b>			
<b>Обед</b>																		89	2015		
Суп картофельный со свиной	200	6,1	6,0	12,5	132,9	0,100	8,313	2,063	0,025	0,075	153,750	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001	ттк		
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,056	0,000	42,000	0,364	0,098	25,032	19,614	93,688	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000	339	2015	
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	133,0	0,189	30,633	30,574	0,106	0,153	31,990	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000	55	2015	
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,010	0,000	0,000	0,012	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	394	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,012	0,360	0,000	0,000	0,006	286,200	5,400	13,860	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000		ГОСТ 2077-84	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000			
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>24,4</b>	<b>17,9</b>	<b>87,4</b>	<b>624,1</b>	<b>0,433</b>	<b>41,315</b>	<b>74,636</b>	<b>0,495</b>	<b>0,378</b>	<b>514,459</b>	<b>66,868</b>	<b>306,051</b>	<b>5,929</b>	<b>957,267</b>	<b>0,044</b>	<b>0,547</b>	<b>0,001</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																		249/369	2015		
Пудинг из творога с подливой молочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,068	0,215	139,329	8,927	0,260	218,060	25,877	215,491	1,684	214,587	0,023	0,001	0,001	396	2015	
Кисель из ягод с/м	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	12,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000		ТУ 10 71.11-00248363077-2016	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>76,6</b>	<b>570,5</b>	<b>0,131</b>	<b>1,859</b>	<b>139,329</b>	<b>8,927</b>	<b>0,289</b>	<b>238,598</b>	<b>41,501</b>	<b>254,251</b>	<b>2,524</b>	<b>301,923</b>	<b>0,036</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1684</b>	<b>48,6</b>	<b>50,0</b>	<b>230,8</b>	<b>1849,9</b>	<b>1,326</b>	<b>85,394</b>	<b>578,925</b>	<b>13,412</b>	<b>1,621</b>	<b>1188,637</b>	<b>198,319</b>	<b>1178,122</b>	<b>12,945</b>	<b>1797,570</b>	<b>0,126</b>	<b>0,761</b>	<b>0,023</b>			



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Сыро порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10 71.11-00248.163077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,1</b>	<b>13,0</b>	<b>46,0</b>	<b>410,0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>48,526</b>	<b>0,89</b>	<b>0,119</b>	<b>212,68</b>	<b>20,416</b>	<b>173,96</b>	<b>2,698</b>	<b>100,5</b>	<b>0,036</b>	<b>0,01</b>	<b>0,001</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	9,3	104,4	0,038	13,850	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	70	8,0	7,3	3,9	112,6	0,012	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	294	2015
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>516</b>	<b>0,211</b>	<b>13,862</b>	<b>11,700</b>	<b>0,364</b>	<b>0,567</b>	<b>455,029</b>	<b>21,902</b>	<b>256,560</b>	<b>6,888</b>	<b>968,097</b>	<b>0,025</b>	<b>1,752</b>	<b>0,004</b>	<b>тгк</b>	
<b>Полдник</b>																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	183	2011
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Манник	50	1,8	7,8	25,5	180,7	0,140	7,000	11,960	0,110	0,100	19,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	тгк	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>9,6</b>	<b>18,9</b>	<b>56,9</b>	<b>487,6</b>	<b>0,320</b>	<b>8,404</b>	<b>67,844</b>	<b>0,134</b>	<b>0,364</b>	<b>183,856</b>	<b>15,160</b>	<b>247,448</b>	<b>3,240</b>	<b>369,668</b>	<b>0,026</b>	<b>1,200</b>	<b>0,001</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>37,4</b>	<b>47,0</b>	<b>197,8</b>	<b>1502,0</b>	<b>0,761</b>	<b>22,546</b>	<b>128,070</b>	<b>1,388</b>	<b>1,070</b>	<b>865,565</b>	<b>65,478</b>	<b>691,968</b>	<b>13,126</b>	<b>1438,465</b>	<b>0,087</b>	<b>2,962</b>	<b>0,006</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	550	598	2591	18035	9,98	498,60	4989,60	96,80	10,95	8965,59	1998,90	8140,18	106,76	6008,60	0,98	19,86	0,43		
Среднее значение за период	55,0	59,8	259,1	1803,5	1,0	49,9	499,0	9,7	1,1	896,6	199,9	814,0	10,7	600,9	0,10	1,986	0,043		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалшиной 2004г.