

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
171	Бутерброд с маслом	100,10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
379	Каша рассыпчатая (пшеница) с сахаром	250	10,23	11,31	68,2	415	37,5	0,29			167057	32065	68,189	192,868	23049	0,0038		0,0231
	Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352		0,0522				
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>18,97</b>	<b>23,66</b>	<b>110,86</b>	<b>772</b>	<b>77,5</b>	<b>0,48</b>			<b>414,005</b>	<b>72637</b>	<b>135229</b>	<b>4259361</b>	<b>67271</b>	<b>0,0038</b>			<b>0,0231</b>
	<b>В</b>																	
	Второй завтрак																	
377	пирожок с яблоками	110	9,98	7,29	70,74	388		0,14	33,31		339,25	84,78	23,46	121,92	1,97			
	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Второй завтрак</b>	<b>10,1</b>	<b>7,31</b>	<b>84,43</b>	<b>444</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>		<b>35,86</b>		<b>358,44</b>	<b>97,57</b>	<b>25,62</b>	<b>125,88</b>	<b>2,29</b>			
	Обед																	
102	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
139	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,85	178		0,28	7		567396	51216	42696	105,72	2,46			
	Капуста тушеная	250	5,1	9,2	19,72	193		0,08	42,7		841,85	146875	52125	101725	2075			
288	сок яблочный	200	0,75	20,57	85			0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Курица отварная	100	22,86	21,59	1,15	290		0,06	0,14		219,974	197652	213227	193,234	18813	0,0001		0,001
	<b>Всего Обед</b>	<b>41,09</b>	<b>38,1</b>	<b>83,52</b>	<b>866</b>	<b>50</b>	<b>0,54</b>		<b>51,44</b>		<b>2072,4201</b>	<b>2622062</b>	<b>1662537</b>	<b>5548393</b>	<b>121563</b>	<b>0,0001</b>		<b>0,001</b>
	Полдник																	
1	яблоко	100	0,4		11,3	44		0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767			
	<b>Всего Полдник</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>					<b>77,25</b>	<b>21</b>	<b>10,5</b>	<b>56,25</b>	<b>0,8767</b>			
	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100,10	8,09	11,7	33,81	273		0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
121	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63			0,65		248,58	141,2	37,67	154,95	0,7			
	Суп молочный с крутой (геркулес)	250	5,36	4,61	16,74	130		0,1			19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
377	чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		514,22	194,21	106,87	391,98	5,39			
	<b>Всего Ужин</b>	<b>18,65</b>	<b>20,93</b>	<b>64,52</b>	<b>522</b>	<b>60</b>	<b>0,29</b>		<b>3,2</b>		<b>3436,3351</b>	<b>6476232</b>	<b>4444727</b>	<b>1554,8874</b>	<b>27,44</b>	<b>0,0039</b>		<b>0,0241</b>
	<b>Всего В</b>	<b>ден</b>	<b>89,99</b>	<b>369,63</b>	<b>2668</b>	<b>297,5</b>	<b>1,53</b>		<b>90,5</b>		<b>3436,3351</b>	<b>6476232</b>	<b>4444727</b>	<b>1554,8874</b>	<b>27,44</b>	<b>0,0039</b>		<b>0,0241</b>

УТВЕРЖДАЮ

Бондаренко Е.П.

31.08.2023

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



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,64	11,06	44,32	312	50	0,14	0,96		261,64	146,77	44,33	221,3	2,34			
377	Чай с молоком	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>16,85</b>	<b>22,78</b>	<b>91,82</b>	<b>641</b>	<b>90</b>	<b>0,33</b>	<b>3,51</b>		<b>527,28</b>	<b>199,78</b>	<b>113,53</b>	<b>458,33</b>	<b>7,03</b>			
1	Второй завтрак																	
1	снежок	200	5,2	5	22	154												
1	рогалик творожный	100	17,44	12,29	67,25	449	27,27	0,13	0,38		249,563 6	149,036 4	289 545	211,572 7	12 455			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>22,64</b>	<b>17,29</b>	<b>89,25</b>	<b>603</b>	<b>27,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0,38</b>		<b>2 495 636</b>	<b>1 490 364</b>	<b>289 545</b>	<b>2115727</b>	<b>12455</b>			
	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141					195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104			10,68		385,3	49,73	26,13	54,6	1,23			
125	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	34,29	0,19	24,72		854,811 4	234 171	348 343	95,64	14 057			
246	Гуляш из курицы	100	15,1	15,83	4,6	221			2,44		394,83	21,46	25,6	150,68	2,32			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	20,8	83	83					0,498	0,352		0,0522				
	<b>Всего Обед</b>		<b>26,21</b>	<b>28,53</b>	<b>87,54</b>	<b>729</b>	<b>34,29</b>	<b>0,42</b>	<b>37,84</b>		<b>1 830,6394</b>	<b>1 181 991</b>	<b>1 262 343</b>	<b>435,94</b>	<b>81 379</b>			
1	яблоко	100	0,4		11,3	44					77,25	21	10,5	56,25	0,8767			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>			<b>77,25</b>	<b>21</b>	<b>10,5</b>	<b>56,25</b>	<b>0,8767</b>			
	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288	26,67	0,21	26,63		932,626 7	434 133	419 467	118,746 7	1,6			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
107	Фрикадельки рыбные	100	16,76	3,53	1,42	110	50	0,11	1,66		324,08	125,47	60	228,68	1,16			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>29,31</b>	<b>31,04</b>	<b>79,13</b>	<b>727</b>	<b>116,67</b>	<b>0,51</b>	<b>30,86</b>		<b>1 522,3467</b>	<b>2 218 933</b>	<b>1 711 167</b>	<b>5 844 567</b>	<b>7,45</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>103,64</b>	<b>359,05</b>	<b>2 744</b>	<b>368,32</b>	<b>1,47</b>	<b>72,57</b>			<b>4 207,0797</b>	<b>7 098 988</b>	<b>4 503 655</b>	<b>1 746,5494</b>	<b>24,74</b>			







№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
1	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63												
171	Каша рассыпчатая (пшеница) с сахаром	200	8,19	10,76	56,85	358	37,5	0,22			134,185 1	26 092	545 599	154,86	18 525	0,003		0,0185
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>23,96</b>	<b>29,86</b>	<b>113,38</b>	<b>620</b>	<b>87,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>		<b>5 272 351</b>	<b>172 262</b>	<b>1 337 799</b>	<b>466,23</b>	<b>63 225</b>	<b>0,003</b>		<b>0,0185</b>
1	Второй завтрак																	
225	ряженка	200	5,6	8	8,2	126	100	0,05	0,49		600,06	433,19	46,03	302,5	0,33			
	Оладьи	100	9,6	9,72	26,27	231	40	0,05	0,43		170,07	148,93	19,48	155,19	0,48			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>17,72</b>	<b>34,47</b>	<b>357</b>	<b>140</b>	<b>0,1</b>	<b>0,92</b>		<b>770,13</b>	<b>582,12</b>	<b>65,51</b>	<b>457,69</b>	<b>0,81</b>			
	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
88	Щи из свежей капусты	250	6,88	9,42	8,54	146	10	0,07	12,26		375,35	35,64	22,19	83,04	1,09			
1	свекла отварная	100	1,7		11	48	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
291	Плов из курицы	220	21,96	26,58	36,44	473	40	0,08	1,41		346,76	27,84	44	233,83	2,2			
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264			0,0392			
	<b>Всего Обед</b>		<b>36,33</b>	<b>36,99</b>	<b>96,83</b>	<b>662</b>	<b>90</b>	<b>0,3</b>	<b>13,67</b>		<b>948,5835</b>	<b>95,374</b>	<b>110,06</b>	<b>474,39</b>	<b>68 092</b>			
1	яблоко	100	0,4		11,3	44		0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>			<b>77,25</b>	<b>21</b>	<b>10,5</b>	<b>56,25</b>	<b>0,8767</b>			
1	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	60		0,03	17,6		203,25	45,1	16,1	33,06	0,6			
239	Тефтели рыбные	100	11,85	6,79	7,67	139	8,33	0,08	1,53	0,01	327,663 3	475 017	372 215	173,151 8	0,8907	0,0908	0,0016	0,4193
377	чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>25,95</b>	<b>29,5</b>	<b>87,17</b>	<b>717</b>	<b>68,33</b>	<b>0,46</b>	<b>35,92</b>	<b>0,01</b>	<b>1 815,5833</b>	<b>1 951 317</b>	<b>1 606 115</b>	<b>5 558 518</b>	<b>75 507</b>	<b>0,0908</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,4193</b>
	<b>Всего Б</b>		<b>113,86</b>	<b>113,15</b>	<b>2 500</b>	<b>2 500</b>	<b>485,38</b>	<b>1,38</b>	<b>54,03</b>	<b>0,01</b>	<b>4 133,7819</b>	<b>1 065,8077</b>	<b>4 804 614</b>	<b>2 010,4117</b>	<b>22 369</b>	<b>0,0938</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,4378</b>



№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	67,04	233,07	4,37				
377	Чай с молоком	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	2,16	3,96	0,32				
171	Каша рассыпчатая (кукурузная) с сахаром	220	5,2	10,7	54,02	333	55	0,04			770,688	383,488	113,272,5	0,8112				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>13,41</b>	<b>22,42</b>	<b>101,52</b>	<b>662</b>	<b>95</b>	<b>0,23</b>	<b>2,55</b>		<b>3 427 088</b>	<b>1 075 488</b>	<b>3 503 025</b>	<b>55 013</b>				
	Второй завтрак																	
1	Йогурт	200	10	7,5	34	243	40	0,03			30,9	8,4	22,5	0,35				
1	Булочка творожная с изюмом	100	7,89	6,54	65	351	7,14	0,11	0,22		336,371,4	227,214	115,092,9	14,071				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>17,89</b>	<b>14,04</b>	<b>99</b>	<b>594</b>	<b>47,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>		<b>3 672 714</b>	<b>269 214</b>	<b>1 375 929</b>	<b>17 571</b>				
	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	135,02	3,13				
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107		0,09	8,38		476,55	29,15	56,73	0,93				
125	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	34,29	0,19	24,72		854,811,4	348,343	95,64	14,057				
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300,567	22,04	0,4				
246	Гуляш из курицы	100	15,1	15,83	4,6	221		0,06	2,44		394,83	21,46	150,68	2,32				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	20,8	83	83					0,498	0,352	0,0522					
	<b>Всего Обед</b>		<b>27,63</b>	<b>31,7</b>	<b>92,07</b>	<b>776</b>	<b>34,29</b>	<b>0,43</b>	<b>47,27</b>		<b>2 037,3994</b>	<b>1 276 758</b>	<b>460,11</b>	<b>82 379</b>				
	Полдник																	
1	вафли	30	1,32	12	10,5	155												
	<b>Всего Полдник</b>		<b>1,32</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>155</b>												
	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	67,04	233,07	4,37				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,43	9,48	27,51	217	33,33	0,06	0,5	0,05	146,320,3	111,425,1	985,591	0,3613	0,0076	0,0017	0,022	
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48	115	115	80	0,02	0,18		30	279	195	0,24				
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	2,16	3,96	0,32				
	<b>Всего Ужин</b>		<b>21,02</b>	<b>30,58</b>	<b>75,01</b>	<b>661</b>	<b>153,33</b>	<b>0,27</b>	<b>3,22</b>	<b>0,05</b>	<b>4 449 603</b>	<b>991 958</b>	<b>5 305 691</b>	<b>52 913</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,022</b>	
	<b>Всего 5</b>		<b>110,88</b>	<b>378,1</b>	<b>2 050</b>	<b>329,76</b>	<b>1,14</b>	<b>53,27</b>	<b>9,05</b>		<b>3 212,5299</b>	<b>3 686 836</b>	<b>1 478,5944</b>	<b>207 876</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,022</b>	



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
1	Завтрак																		
174	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37				
	Каша вязкая молочная из риса	240	6,35	11,51	54,27	346	45,71	0,07	0,59	0,06	182,983 7	131,909 5	361,622	157,693 7	0,5981	0,0096	0,0087	0,0423	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,48				
	<b>Всего Завтрак</b>		18,56	25,75	105,66	398	105,71	0,32	2,18	0,06	6457 837	5 243 495	1 245 422	5 133 237	54 481	0,0096	0,0087	0,0423	
1	Второй завтрак																		
1	кисель	200	6,42	6,2	13,62	54		0,08	0,59		0,3735	0,264	164,545	910 636	0,0392				
1	вагрушка с джемом	100	6,42	6,2	63,1	334	9,09	0,08	0,59		197,136 4	697 091			0,9091				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		6,42	6,2	76,72	388	9,09	0,08	0,59		1 375 959	699 731	164 545	910 636	0,9483				
1	Обед																		
112	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13				
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250	7,63	7,37	17,29	166	10	0,09	4,86		411,97	23,23	21,25	89,11	1,19				
289	Рагу из говядины	250	21,36	24,35	22,59	395		0,22	26,47		1 065,43 18	376 818	57 625	275,409 1	40 682				
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	46		0,02	11,73		135,5	300 667	107 333	22,04	0,4				
1	сок яблочный	200	0,75	20,57	85	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	<b>Всего Обед</b>		36,73	35,71	91,16	833	10	0,45	44,65		2 055,1018	1 352 785	1 397 193	5 407 191	113 982				
1	яблоко	100	0,4	11,3	44	44	100	0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767				
	<b>Всего Полдник</b>		0,4	11,3	44	44	100	0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767				
1	Ужин																		
312	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37				
261	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	38,09	112,61	1,37				
377	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	5 540	0,19	28,86		200,3	25,62	14,8	223,29	4,72				
	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,79	2,16	3,96	0,32				
	<b>Всего Ужин</b>		24,96	26,77	79,09	668	5 600	0,54	45,25		1 455,97	128,16	124,09	572,93	10,78				
	<b>Всего в день</b>		95,40	302,94	2 571	8 271	8 829,31	1,87	92,63	0,06	4 451,6154	6 760 111	4 133 051	3 776,2864	294 512	0,0096	0,0087	0,0423	



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19				40,22	67,04	233,07	4,37			
102	Каша жидкая молочная (пшеничная)	240	8,58	13,39	42,34	326	68,57	0,22	1,34			157,828 6	54,4	210,708 6	14 057			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55			12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>16,79</b>	<b>25,11</b>	<b>89,84</b>	<b>655</b>	<b>108,57</b>	<b>0,41</b>	<b>3,89</b>			<b>2 108 386</b>	<b>123,6</b>	<b>4 477 386</b>	<b>60 957</b>			
1	Второй завтрак сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6			21,12	10,44	19,14	2,61			
222	Пудинг из творога (запеченный)	100	12,94	10,13	33,16	276	60	0,07	0,44			181,44	26,99	200,81	0,81			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>13,69</b>	<b>10,13</b>	<b>53,73</b>	<b>361</b>	<b>60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,04</b>			<b>202,56</b>	<b>37,43</b>	<b>219,95</b>	<b>3,42</b>			
1	Обед хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12				23,23	39,67	135,02	3,13			
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,82			59 676	31 356	65,52	1 476			
294	Котлеты рубленые из курицы	100	10,42	12,31	12,51	203	50	0,08	0,56			46 675	15,1	58 525	1,15			
1	свекла отварная	100	1,7		11	48	40	0,03				8,4	4,2	22,5	0,35			
145	Картофель, тушенный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98				44,26	38,22	112,92	1,62			
1	кисель	200			13,62	54						0,264			0,0392			
	<b>Всего Обед</b>		<b>24,26</b>	<b>33,31</b>	<b>105,62</b>	<b>630</b>	<b>97</b>	<b>0,49</b>	<b>37,36</b>			<b>182 505</b>	<b>128 946</b>	<b>394 485</b>	<b>77 652</b>			
1	Полдник зефир	30	0,15		24	100		12	0,01			2,52	1,26	6,75	0,108			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>0,01</b>				<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
1	Ужин Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19				40,22	67,04	233,07	4,37			
229	Рыба тушенная	100	11,35	2,9	3,8	103		0,05	3,92			39,42	37,08	140,98	0,8			
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,01	35,26	224		0,07				64 857	281 571	495 571	14 714			
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>32,6</b>	<b>25,61</b>	<b>82,47</b>	<b>708</b>	<b>80</b>	<b>0,39</b>	<b>6,5</b>			<b>3 261 257</b>	<b>1 682 771</b>	<b>6 036 071</b>	<b>68 414</b>			
	<b>Всего В</b>		<b>деня</b>	<b>54,47</b>	<b>135,66</b>	<b>3 453</b>	<b>350,52</b>	<b>1,38</b>	<b>69,81</b>			<b>9 245 403</b>	<b>4 511 111</b>	<b>1 672,5307</b>	<b>242 303</b>			







№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	230	8,28	33,81	34,23	294	40	0,2	0,6	0,06	278,689	706,828	235,567	17,003	0,0117	0,002	0,04	
7	Бутерброды горячие с сыром	100	11,16	8,72	29,68	242	80	0,02	0,1		30	279	195	0,24				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	17,79	3,96	0,32				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>19,56</b>	<b>27,35</b>	<b>77,6</b>	<b>592</b>	<b>120</b>	<b>0,22</b>	<b>3,25</b>	<b>0,06</b>	<b>3 278 798</b>	<b>863 428</b>	<b>4 345 273</b>	<b>22 603</b>	<b>0,0117</b>	<b>0,002</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																	
223	Запеканка из творога	110	16,74	11,99	13,7	230	50	0,03	0,2		130,68	149,55	203,78	0,5				
1	Йогурт	200	10	7,5	34	243	40	0,03			30,9	8,4	22,5	0,35				
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>26,74</b>	<b>19,49</b>	<b>47,7</b>	<b>473</b>	<b>90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>		<b>151,58</b>	<b>157,95</b>	<b>226,28</b>	<b>0,85</b>				
	<b>Обед</b>																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	135,02	3,13				
33	Цм из свежей капусты с картофелем и курицей	300	8,26	11,3	10,25	175	12	0,08	14,71		450,636	50,544	99,648	1,368				
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	19,14	2,61				
1	свекла отварная	100	1,7		11	48	40	0,03			30,9	8,4	22,5	0,35				
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10,58	10,21	50,26	336	33,33	0,27			282,163	227,773	232,606	52,249	0,0026	0,0064	0,018	
260	Гуляш из говядины	120	16,24	17,8	3,52	239		0,04	1,48		376,843	123,818	158,934	23,673				
	<b>Всего Обед</b>		<b>43,31</b>	<b>40,31</b>	<b>122,83</b>	<b>1 024</b>	<b>85,35</b>	<b>0,55</b>	<b>17,0</b>		<b>1 531,7427</b>	<b>1 384 532</b>	<b>6 678 491</b>	<b>150 502</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0064</b>	<b>0,018</b>	
1	яблоко	100	0,4		11,3	44	100	0,08			77,25	21	56,25	0,8767				
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>			<b>77,25</b>	<b>21</b>	<b>56,25</b>	<b>0,8767</b>				
	<b>Ужин</b>																	
1	Бутерброд с маслом	100	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	233,07	4,37				
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	112,61	1,37				
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	69		0,03	17,6		203,25	45,1	33,06	0,6				
226	Рыба отварная	100	0,13	0,76	0,76	3		0,31	0,31		194,714	37,429	51,143	0,0714				
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56		2,55			19,19	12,79	3,96	0,32				
	<b>Всего Ужин</b>		<b>14,23</b>	<b>24,51</b>	<b>30,26</b>	<b>581</b>	<b>60</b>	<b>0,38</b>	<b>34,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1 507,3914</b>	<b>1 513 829</b>	<b>3 878 143</b>	<b>67 314</b>	<b>0,0143</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,058</b>	
	<b>Всего Б</b>		<b>104,86</b>	<b>104,86</b>	<b>339,68</b>	<b>2 734</b>	<b>455,33</b>	<b>1,29</b>	<b>55,50</b>	<b>0,06</b>	<b>3 657,844</b>	<b>9 110 515</b>	<b>1 772,7267</b>	<b>257 686</b>	<b>0,0143</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,058</b>	



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
1	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	30	0,12			2,36	51,041	0,2285	123,516	21,023	0,0047	0,0089	
1	каша пшеничная с сахаром	140/10	5,83	7,93	39,66	253	30				0,498	0,352			0,0522			
379	Кофейный напиток	110	0,66	0,63	18,85	84												
	<b>Всего Завтрак</b>	200	<b>19,66</b>	<b>24,86</b>	<b>92,6</b>	<b>673</b>	<b>70</b>	<b>6,31</b>			<b>249,308</b>	<b>456,761</b>	<b>672,685</b>	<b>3,565</b>	<b>65,245</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0089</b>	
386	Второй завтрак																	
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
1	рогалик творожный	110	19,18	13,52	73,98	494	30	0,14	0,42		274,52	163,94	31,85	232,73	1,37			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>24,98</b>	<b>18,52</b>	<b>81,98</b>	<b>594</b>	<b>70</b>	<b>0,22</b>	<b>1,82</b>		<b>566,52</b>	<b>403,94</b>	<b>59,85</b>	<b>412,73</b>	<b>1,57</b>			
1	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	9,16	11,29	12,79	189	20	0,09	8		333,88	36,57	27,57	108,23	1,33			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1,019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264			0,0392			
1	овощи ко 2-му блюду	100	1,2	3	3,48	40		0,02	11,73		135,5	300,657	107,333	22,04	0,4			
246	Гуляш из печени	100	14,25	7,07	3,28	134	3,980	0,19	11,81		297,81	14,83	17,49	235,65	5,1			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>106</b>	<b>12</b>	<b>9,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
1	зефир		30		0,15		100		12	0,1			9,27	2,52	1,26			0,108
1	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
292	Курица, тушеная в соусе с овощами	250	21,76	19,26	21,5	346	50	0,2	13,9		827,662	944,375	600,375	183,512	45,625			
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>29,97</b>	<b>30,98</b>	<b>69</b>	<b>675</b>	<b>90</b>	<b>0,39</b>	<b>16,45</b>		<b>1,093,3025</b>	<b>1,474,475</b>	<b>1,292,375</b>	<b>4,205,425</b>	<b>92,525</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>103</b>	<b>154,76</b>	<b>1,786</b>	<b>1,786</b>	<b>4,202</b>	<b>1,786</b>	<b>63,89</b>		<b>3,910,194</b>	<b>7,560,743</b>	<b>3,913,893</b>	<b>1,810,806</b>	<b>288,242</b>	<b>0,0047</b>	<b>0,0089</b>	



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			40,22	246,45	67,04	233,07			4,37		
121	Суп молочный с крутой (гречка)	250	3,71	4,47	7,68	89	30	0,05	0,83		159,5	183,75	17,68	113,68			0,15		
15	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48	1,15	115	80	0,02	0,18		279	30	13,5	195			0,24		
379	Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84					0,352	0,498		0,0522					
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>19,84</b>	<b>35,28</b>	<b>60,34</b>	<b>561</b>	<b>150</b>	<b>0,25</b>	<b>1,01</b>		<b>479,072</b>	<b>460,698</b>	<b>96,22</b>	<b>541,75</b>			<b>48,122</b>		
	<b>Второй завтрак</b>																		
1	ряженка	200	5,6	8	8,2	126	100	0,05	0,49		433,19	600,06	46,03	302,5			0,33		
1	вагрушка с творогом	110	12,39	9,59	48,14	328	20	0,09	0,38		123,5	202,85	22,37	161,68			0,82		
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>17,99</b>	<b>17,59</b>	<b>56,34</b>	<b>454</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,87</b>		<b>556,69</b>	<b>802,91</b>	<b>68,4</b>	<b>464,18</b>			<b>1,15</b>		
	<b>Обед</b>																		
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			23,23	195,2	39,67	135,02			3,13		
119	Суп гороховый на м/б	250	7,07	5,02	17,38	143		0,22	0,8		44	351,8	37,71	112,53			2,24		
258	Мясо духовое (говядина)	250	23,56	26,26	22,15	338		0,14	7,73		464,048	1 049,57 14	608,214	308,440 5			52,024		
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		21,12	248	10,44	19,14			2,61		
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	69		0,03	17,6		45,1	703,25	16,1	33,06			0,6		
	<b>Всего Обед</b>		<b>38,97</b>	<b>35,77</b>	<b>92,85</b>	<b>776</b>		<b>0,52</b>	<b>27,73</b>		<b>1 793,548</b>	<b>3 047,8214</b>	<b>6 647,414</b>	<b>6 081,905</b>			<b>137,824</b>		
	<b>Полдник</b>																		
1	конфеты	30	1,42	4,49	8,93	82		0,02			5,04	18,54	7,52	13,5			0,21		
	<b>Всего Полдник</b>		<b>1,42</b>	<b>4,49</b>	<b>8,93</b>	<b>82</b>		<b>0,02</b>			<b>5,04</b>	<b>18,54</b>	<b>7,52</b>	<b>13,5</b>			<b>0,21</b>		
	<b>Ужин</b>																		
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			40,22	246,45	67,04	233,07			4,37		
74	Икра овощная	150	3,29	4,17	18,42	125		0,06	10,53		82,2	489,15	30,765	76,755			1,095		
171	Каша рассыпчатая (кукурузная)	200	4,72	9,72	49,11	303	53,33	0,04			213,067	700,667	348,667	102,973 3			0,7333		
229	Рыба тушеная	100	11,35	2,9	3,8	103		0,05	3,92		39,42	275,04	37,08	140,98			0,8		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	54			2,55		12,79	19,19	2,16	3,96			0,32		
	<b>Всего В</b>		<b>13,51</b>	<b>118,83</b>	<b>360</b>	<b>93,33</b>	<b>93,33</b>	<b>0,34</b>	<b>17</b>		<b>1 958,367</b>	<b>1 093,8967</b>	<b>1 719,117</b>	<b>5 577,383</b>			<b>73,183</b>		



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
309	Макаронные изделия отварные с сахаром	220	8,1	6,61	38,79	246		0,08			445,087	71,363	309,788	545,188	16,225			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>18,82</b>	<b>24,13</b>	<b>95,04</b>	<b>645</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,52</b>		<b>4 375 588</b>	<b>1 533 063</b>	<b>1 101 988</b>	<b>3 658 888</b>	<b>60 925</b>			
1	Второй завтрак																	
1	сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
1	пирожок с сухофруктами	110	10,31	7,11	77,2	414	10	0,13	0,51		345,25	102,16	26,07	133,88	2,31			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>11,06</b>	<b>7,11</b>	<b>97,77</b>	<b>499</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>	<b>2,11</b>		<b>593,25</b>	<b>123,28</b>	<b>36,51</b>	<b>153,02</b>	<b>4,92</b>			
1	Обед																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
82	Горщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,82		462,36	59,676	31,356	65,52	1,476			
1	помидоры свежие	100	1,2		8,4	38	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
125	Картофель отварной	230	4,42	8,68	30,64	230	38,33	0,24	31,59		1 092,2572	299,256	44,505	122,2067	18,017			
294	Котлеты из курицы	100	10,43	12,31	12,51	203	54,55	0,07	0,56		143,3364	466,727	15,1	585,273	11,545			
1	кисель	200			13,62	54					0,3735	0,264			0,0392			
	<b>Всего Обед</b>		<b>24</b>	<b>27,36</b>	<b>105,52</b>	<b>791</b>	<b>132,88</b>	<b>0,53</b>	<b>44,97</b>		<b>1 923,4271</b>	<b>1 683 683</b>	<b>1 34 831</b>	<b>4 037 739</b>	<b>79 514</b>			
1	яблоко	100	0,4		11,3	44		0,08			77,25	21	10,5	56,25	0,8767			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>44</b>		<b>0,08</b>			<b>77,25</b>	<b>21</b>	<b>10,5</b>	<b>56,25</b>	<b>0,8767</b>			
1	Ужин																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240	6,49	11,84	45,14	313	45,71	0,1	0,59	0,06	192,5648	134,6551	369,278	156,9679	0,8098	0,0102	0,0041	0,0325
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>14,7</b>	<b>21,56</b>	<b>92,64</b>	<b>647</b>	<b>85,71</b>	<b>0,29</b>	<b>3,14</b>	<b>0,06</b>	<b>1 562 048</b>	<b>1 876 651</b>	<b>1 351 278</b>	<b>3 939 929</b>	<b>54 998</b>	<b>0,0102</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0325</b>
	<b>Всего в</b>		<b>79,68</b>	<b>102,27</b>	<b>2 621</b>	<b>379,36</b>	<b>1,34</b>	<b>50,74</b>	<b>0,06</b>	<b>3 430,6906</b>	<b>6 538 196</b>	<b>3 981 675</b>	<b>1 372,9366</b>	<b>253 404</b>	<b>0,0102</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0325</b>	



№ р-д.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
7	Бутерброды горячие с сыром	100/10	11,16	8,72	29,68	242	80	0,02	0,1		30	279	13,5	195	0,24			
379	Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352		0,0522				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>19,33</b>	<b>21,07</b>	<b>85,58</b>	<b>611</b>	<b>140</b>	<b>0,21</b>	<b>1,27</b>		<b>261,848</b>	<b>417,452</b>	<b>61,1</b>	<b>379,37</b>	<b>15,222</b>			
	<b>Второй завтрак</b>																	
1	пирожок с капустой	110	10,89	7,16	69,91	388	10	0,15	9,91		330,25	106,08	31,02	140,45	1,4			
1	кисель	200		13,62		54					0,3735	0,264			0,0392			
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>10,89</b>	<b>7,16</b>	<b>83,53</b>	<b>442</b>	<b>10</b>	<b>0,15</b>	<b>9,91</b>		<b>330,25</b>	<b>106,08</b>	<b>31,02</b>	<b>140,45</b>	<b>1,4</b>			
	<b>Обед</b>																	
1	хлеб ржано-пшеничный	150	5,79	0,99	27,23	141		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
96	Рассольник ленинградский с курицей	250	7,58	10,52	18,45	199	10	0,11	7,68		614,22	21,17	29,49	114,11	1,33			
75	Икра свекольная	120	2,84	0,12	27,44	222		0,04	6,8		600	71,06	36,17	73,1	2,04			
289	Рагу из курицы	250	2,73	7,61	19,88	159		0,14	23,29		656,78	25,38	31,7	79,93	1,25			
1	сок яблочный	200	0,75	20,57		85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	<b>Всего Обед</b>		<b>19,69</b>	<b>19,24</b>	<b>113,57</b>	<b>806</b>	<b>10</b>	<b>0,42</b>	<b>39,37</b>		<b>2314,2</b>	<b>161,96</b>	<b>147,47</b>	<b>421,3</b>	<b>10,36</b>			
	<b>Полдник</b>																	
1	печенье	50	2,34	5,31	20,31	137		0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>	<b>137</b>		<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
	<b>Ужин</b>																	
1	Бутерброд с маслом	100/10	8,09	11,7	33,81	273	40	0,19			246,45	40,22	67,04	233,07	4,37			
1	овощи ко 2-му блюду	150	1,8	4,5	5,22	69		0,03	17,6		203,25	45,1	16,1	33,06	0,6			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,29	26,78	180	20	0,16	13,84		1019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
234	Котлеты рыбные	100	13,21	15,5	16,14	257	55,56	0,08	1,01		263,7556	656,111	262,444	169,7333	13,333			
377	чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>27,31</b>	<b>38,01</b>	<b>95,64</b>	<b>835</b>	<b>115,56</b>	<b>0,45</b>	<b>34</b>		<b>2750,6756</b>	<b>2137,811</b>	<b>1496,344</b>	<b>5524,333</b>	<b>79,933</b>			
	<b>Всего</b>		<b>60,79</b>	<b>98,63</b>	<b>398,63</b>	<b>2339</b>	<b>287,56</b>	<b>1,25</b>	<b>65,55</b>		<b>4567,5171</b>	<b>9015,271</b>	<b>2906,844</b>	<b>1500,3033</b>	<b>214,227</b>			



