					рганов п	ищеварения								
Возраст 7	-11 лет													
Сезон осе	нне-зимний						ļ	<u></u>	<u></u>			<u> </u>	<u> </u>	
	Наименование дней недели,	Macca	Пище	вые вещ	ества (г)	Энергетиче		Витам	ины (мг)		Мине	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	порции	Б	ж	У	ская ценность	B1	С	А (мкг)	E	Са	P	Mg	Fe
День/неде:	ля: Понедельник -1													
Завтрак				•								•		
173М/ЖК	Т Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,6
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,5
382М/ЖК	I Какао с молоком	180				100,06		0,54	9,12	0,01	113,12			
	Фрукты (Бананы)	120				115,20		12,00		0,48			+	_
	Хлеб пшеничный	20		0,20						0,26				
Итого за _	<u> </u>	560	20,20	20,46	95,88	653,20	0,35	13,22	94,82	1,65	414,08	492,51	125,20	4,3
Второй заг		10.0	10.15	12.22	10.00			0.70			1011		26.71	-
242K	Суфле творожное запеченное	125		12,29		263,59		0,59	90,75	0,24				0,8
386M	Йогурт	125			13,50			1,13	25,00	0.24	151,25			
	торой завтрак	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,9
Обед 113M	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,4
281M	Биточек паровой (говядина б/к)	90		10,75				0,12	22,00	0,52	i			
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,5
349M/ЖК	Varran era araradan mana (a6 yarar	180				72,78		0,72	20,00	0,99				
0	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,4:
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	
Итого за С	бед	895	29,48	22,65	110,53	768,01	0,55	9,34	54,50	5,90	129,10	414,12	162,77	10,5
Толдник		11	01											
242K	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29		263,59		0,59	90,75	0,24			26,71	0,8
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50			1,13	25,00		151,25			
Итого за П		250	22,50	15,41	31,73	362,34		1,71	115,75	0,24				
	онедельник-1	1955	94,67	73,94	269,86	2145,90	1,22	25,99	380,82	8,04	1214,42	1639,39	378,88	16,8
цень/недел № рец.	ля: Вторник-1 Наименование дней недели, блюд	Macca	Пищев ые			Энергетичес кая	Витам ины				Минерал ьные			
		порции	вещест ва (г)	216		ценность (ккал)	(мг)	C	A ()		вещества (мг)	D	2.4	F.
2000-0			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259/M/ЖК	(оез кожицы) Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,3

	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
	Хлеб пшеничный	50	2.05	0,50	24.15	117.50	0.08			0,65	11.50	42.50	16.50	1.00
Ітого за	<u> </u>	540	- 7				0,08		2,00		11,50 61,52			
	<u> </u>	340	28,32	10,40	03,13	310,84	0,33	39,31	2,00	3,04	01,32	332,29	88,00	0,0
Второй зав	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.00	0.04	11.50	5.75	0.22	10.40	12.65	10.25	2.5
386M		125				• 					18,40			
	Йогурт		- 7					- /			151,25			
_	Второй завтрак	250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69
Обед						-	-							
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
8/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76
227M	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74
		150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
49/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10			1,40
Ітого за О	Обед	800	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,0
Полдник						1								
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,5
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75		-	25,00		151,25			
Итого за П		250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,6
Всего за Ва	торник-1	1840	70,92	40,13	229,67	1574,16	1,10	117,32	315,10	9,85				
Цень/неде л	пя: Среда-1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищев ые вещест ва (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витам ины (мг)				Минерал ьные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
59K	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40
94M	Котлеты рубленные из птицы (грудки куриные)	80	14,54	9,01	12,75	191,22	0,10	1,18	55,60	0,60	16,11	119,77	19,92	1,35
26M	Соус молочный	30	0,67	1,85	2,44	29,20	0,02	0,09	9,50	0,05	18,84	15,82	2,42	0,04
09М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54		0,8
79М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	-	112,77	81,00	12,60	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50		1.0
	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60		

Bropof sampase September	TT -			00.00	0.7.0.	1 40000				10:		T a=+ ::		1 457.7-	
369M/ЖКТ Мусе аблочивай (на манной крупе) 125 1,18 0,25 24,76 106,02 0,03 3,80 1,90 0,23 8,08 12,68 5,22 0,93 386M Лотурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 0,23 159,33 130,18 33,97 1,11 0.06en 1.00 0.06en 1.00 0.06en 1.00 0.06en 1.00 0.0			670	32,61	25,91	118,08	836,60	0,39	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,28	131,37	4,50
Ваерия Вагурт 125 3,38 3,15 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,22 117,50 18,75 0,11	Второй зав	трак													
Ингого за Второй звитряж	369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
Обед разды Икра набачиовая 60 1,05 2,22 5,46 46,99 0,04 19,30 1,04 23,09 21,32 12,54 0,5 128 КОЖКТ Сум-нюре картюфельнай с масшами фиккадельками, 230/20 250 8,22 5,89 20,00 166,41 0,17 18,16 119,50 0,33 62,15 140,42 33,59 1,6 2233M Занеканка тиорожная 120 22,07 15,08 20,91 166,41 0,17 18,16 119,50 0,30 197,98 271,45 30,47 0,8 Сус сметания тельфомина 120 22,07 15,08 20,91 166,41 0,7 0,88 9,00 30 197,98 271,45 30,47 0,8 350МЖКК Сос сметания тельфомина 70 5,53 0,70 33,81 164,50 0,11 0,01 16,0 60,0 23,10 14 4 Гото за Обеда 710 37,57 25,27 108,62 816,84 0,42 74,07 2	386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Нара кабаткоовая 60 1,05 2,22 5,46 46,99 0,04 19,30 1,04 23,09 21,32 12,54 0,5	Итого за В	торой завтрак	250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
128/К/ЖК/ Сун-шоре картофельный с месымым фрикаделькыми, 230/20	Обед					ì									
1236 1236	73M	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
Соус сметанный свадький 30 0,51 1,35 12,13 62,86 0,02 0,04 8,75 0,07 8,17 7,60 1,21 0,00	128/K/ЖKT		250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65
380 360	223M	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89
33000/ЖКК Меся блочный (на манной крупе) 125 1,18 0,25 24,76 16,00 20,03 3,80 1,90 0,23 8,08 12,10 23,10 1,4		Соус сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08
Игого за Обед 7.10 37,57 25,27 108,62 816,84 0,42 74,07 221,25 2,77 317,17 513,79 106,49 4.8 Подиник 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	350М/ЖКТ		180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
Игото за Обед 710 37,57 25,27 108,62 816,84 0,42 74,07 221,25 2,77 317,17 513,79 106,49 4,8 Подиник 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Подденик Подденик Помуск яблочный (на манной крупе) 125 1,18 0,25 24,76 106,02 0,03 3,80 1,90 0,23 8,08 12,68 5,22 0,9			710						74,07	221,25					
386M Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,1	Полдник														
Игого за Подлания 250 4,56 3,38 38,26 204,77 0,06 4,93 26,90 0,23 159,33 130,18 23,97 1,1 Всего за Среда-1 День/неделя: Четверг-1 Ме рец. Наименование дней недели, 6люд подици Масса подици Вейст за бейст ва (г) Б Ж У В В С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (м	369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
Игого за Подлания 250 4,56 3,38 38,26 204,77 0,06 4,93 26,90 0,23 159,33 130,18 23,97 1,1 Всего за Среда-1 День/неделя: Четверг-1 Ме рец. Наименование дней недели, 6люд подици Масса подици Вейст за бейст ва (г) Б Ж У В В С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) Е Са Р Мд Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (мкг) В Т Са Р М Редаминай ины ценность (ккал) В Т С А (м	386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Всего за Среда-1 1880 79,29 57,94 303,21 2062,98 0,93 100,36 1338,95 8,71 890,40 1180,43 285,79 11,5 День/неделя: Четверг-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Пищев вещест ва (г) Витам ценность (ккал) Витам цины неность (ккал) Минерал ьеные вещества (мг) Минерал ьеные вещества (мг) Витам цины неность (ккал) Вита											0.23				1,10
Пищев вещества (организа) Организа (организа (организа) Организа (организа (орг															
Ме рец. Наименование дней недели, блюд масса порции вышест ва (r)			1000	17,27	57,57	505,51	2002,90	0,75	100,00	1000,72	- 0,71	0,0,10	1100,10	200,17	11,00
Завтрак 52/М/ЖКТ Салат из свеклы отварной 60 0,86 3,05 5,02 50,91 0,01 5,70 1,38 21,09 24,57 12,54 0,8 233M/328N соусом (минтай) 110 15,94 13,60 7,63 217,37 0,16 2,01 81,12 0,55 127,77 268,81 54,11 1,0 312/М/ЖК Картофельное шоре 150 3,28 3,99 22,18 138,19 0,16 25,94 18,30 0,17 45,14 97,47 33,11 1,2 0 Хлеб пиненичный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,5 376МЖКІ Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	I	ые вещест ва (г)			кая ценность	ины (мг)				ьные вещества (мг)			
52/М/ЖКТ Салат из свеклы отварной 60 0,86 3,05 5,02 50,91 0,01 5,70 1,38 21,09 24,57 12,54 0,8 233М/328N Рыба запеченая под молочным соусом (минтай) 110 15,94 13,60 7,63 217,37 0,16 2,01 81,12 0,55 127,77 268,81 54,11 1,0 312/М/КК Картофельное шоре 150 3,28 3,99 22,18 138,19 0,16 25,94 18,30 0,17 45,14 97,47 33,11 1,22 0 Хлеб пиненичный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,51 376М/ЖК Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Итого за В				Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
233М/328N Рыба запеченая под молочным соусом (минтай) 110 15,94 13,60 7,63 217,37 0,16 2,01 81,12 0,55 127,77 268,81 54,11 1,0 312/М/ЖК Картофельное шоре 150 3,28 3,99 22,18 138,19 0,16 25,94 18,30 0,17 45,14 97,47 33,11 1,22 0 Хлеб писничный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,5 376М/ЖКТ Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак															
Соусом (минтай) 312/М/ЖК Картофельное шоре 150 3,28 3,99 22,18 138,19 0,16 25,94 18,30 0,17 45,14 97,47 33,11 1,22 0 0 Хлеб пшеничный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,5 376М/ЖКТ Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Пирог фруктовый "Школьный" 50 3,29 4,39 24,07 149,33 0,21 1,59 22,25 0,46 26,19 38,58 7,53 0,66 Йтого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,88 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,88 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,88 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,88 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 575 25,33 25,28 78,96 64,88 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй	52/M/ЖКТ		60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
312/М/ЖК Картофельное шоре 150 3,28 3,99 22,18 138,19 0,16 25,94 18,30 0,17 45,14 97,47 33,11 1,22 0 Хлеб пшеничный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,50 376М/ЖКТ Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Пирог фруктовый "Школьный" 50 3,29 4,39 24,07 149,33 0,21 1,59 22,25 0,46 26,19 38,58 7,53 0,66 Игого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0 Второй завтрак 366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,12 Игого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 0,26	233M/328N		110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01
0 Хлеб пшеничный 25 1,98 0,25 12,08 58,75 0,04 0,33 5,75 21,75 8,25 0,50 376М/ЖКТ Чай с сахаром 180 7,99 31,93 0,00 0,10 4,95 8,24 4,40 0,8 Пирог фруктовый "Школьный" 50 3,29 4,39 24,07 149,33 0,21 1,59 22,25 0,46 26,19 38,58 7,53 0,6° Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,0° Второй завтрак 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386M Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,1 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,			150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
376М/ЖКТ Чай с сахаром Пирог фруктовый "Школьный" 50 3,29 4,39 24,07 149,33 0,21 1,59 22,25 0,46 26,19 38,58 7,53 0,6 Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,00 Второй завтрак 366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,12 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 Обед 130К Суп-пюре овощной 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,66 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,66 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42			25	1,98		12,08					0,33		21,75	8,25	0,50
Пирог фруктовый "Школьный" 50 3,29 4,39 24,07 149,33 0,21 1,59 22,25 0,46 26,19 38,58 7,53 0,6 Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,00 второй завтрак 366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,12 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 0,66	376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
Итого за Завтрак 575 25,33 25,28 78,96 646,48 0,59 35,34 121,67 2,88 230,89 459,42 119,94 5,00 Второй завтрак 366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,12 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 0,26		Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,29	4,39				1,59	22,25	0,46				0,67
Второй завтрак 366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386M Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,12 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 0,06	Итого за 3														5,04
366/М/ЖК Желе из молока 125 6,21 2,37 13,52 100,24 0,02 0,56 9,40 112,80 84,60 13,16 0,12 386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,11 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 Обед Сметана (10%) 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,60 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</td> <td></td> <td>,</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>,</td> <td></td> <td>, ·</td>							, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		,				,		, ·
386М Йогурт 125 3,38 3,13 13,50 98,75 0,04 1,13 25,00 151,25 117,50 18,75 0,13 Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,23 Обед 130К Суп-тноре овощной 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,60 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКП Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42			125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
Итого за Второй завтрак 250 9,59 5,49 27,02 198,99 0,06 1,69 34,40 264,05 202,10 31,91 0,22 Обед 130К Суп-шоре овощной 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,66 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,00 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,61 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42															0,13
Обед 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,60 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42															0,25
130К Суп-пюре овощной 240 2,40 2,26 11,26 75,68 0,09 15,19 290,40 0,21 51,23 60,35 19,60 0,60 Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42	Обед	<u> </u>				Í							, -		
Сметана (10%) 10 0,27 1,00 0,39 11,90 0,00 0,05 6,50 0,03 9,00 6,20 1,00 0,0 320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42		Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
320К Птица запеченная (грудки кур) 90 24,99 9,95 190,66 0,11 2,38 47,60 2,12 24,02 191,98 23,05 1,6 143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,01 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,42															0,01
143М/ЖКТ Рагу из овощей 150 3,01 8,17 16,26 151,89 0,13 32,06 487,80 1,66 49,12 76,66 31,62 1,00 0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,45		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				.,									1,61
0 Фрукты (Груши) 150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,03 7,50 0,60 28,50 24,00 18,00 3,43						16.26									1,08
										.,					3,45
										104,94					0,60

.

	0 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	1		0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за (870	- 31 -						937,24	6,27				
Полдник	ЗОСД	870	30,10	22,39	70,73	710,63	0,40	37,90	737,24	0,27	203,37	733,13	120,07	0,50
	С Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386M	Йогурт	125									151,25	+		
Итого за Г		250									264,05			
Всего за		1945								9,15				
	летверт-т ля: Пятница-1	1943	80,08	38,03	223,94	1701,31	1,10	90,02	112/,/1	9,13	704,30	1290,73	312,43	15,00
день/неде	1-вдинткі т.кіс		Пунная		-	D	 			_	Marranan			-
		Macca	Пищев ые			Энергетичес кая	Витам				Минерал ьные			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	порции	вещест			ценность	ины	1			вещества			
		порции	ва (г)			(ккал)	(MT)				(мг)			
			Б	Ж	У	(KKdii)	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак			Б	Ж	,		IDI		A (MKI)	L	Ca	1	IVIE	10
Завтрак	Подгарнировка из огурцов свежих						-							
	(без кожицы)	60								0,06		L		
215M	Омлет паровой	150	15,89	20,76	4,14	267,33	0,09	0,41	315,30	0,74	144,72	273,39	22,66	2,82
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
(0 Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
Итого за		550	20,09	21,72	48,48	473,17	0,21	14,22	317,10	1,88	193,12	350,09	62,30	7,57
Второй за	втрак													
242K	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386M	Йогурт	125	3,38		13,50		0,04				151,25			
Итого за Е	Зторой завтрак	250			31,73			1,71	115,75	0,24		366,38	45,46	
Обед	1												1	
128/К/ЖК	П Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13,44	6,04	22,81	199,75	0,22	26,25	486,50	3,02	37,01	222,88	56,88	1,62
378/М/ЖК	Чай с молоком	180	1,31	1,13	13,14	68,20	0,01	0,37	4,50		58,95	48,74	10,70	0,90
D 7 0/11/B 3141	Хлеб пшеничный	40							1,50	0,52		34,80		
	Пирог фруктовый "Школьный"	80	5,26			238,92			35,60	0,74	41,90	61,73		
	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45						0,60		24,00		
Итого за С		900	27,45	19,34	130,44		0,83	56,14	646,40	5,12	239,23	493,16		
Полдник		700	27,10	17,51	150,11	020,17	1 0,00	50,11	0.10,10	,		17,0,10	111,11	0,,, 0
242K	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50					J,=1	151,25	117,50		
Итого за Г	Іоллник	250	22,50	15,41	31,73				115,75	0,24		366,38		
Всего за П	Іятница-1	1950	92,54	71,89	242,37					7,48		1576,01	294,33	
	ля: Понедельник-2	1,500	,- !	. 1,07	2,0 /		1,,,,,	,,,,		.,.0				10,
			Пищев			Энергетичес					Минерал			
	_	Macca	ые			кая	DHIAM				ьные			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	порции	вещест			ценность	ины				вещества			
		- opanii	ва (г)			(ккал)	(мг)				(мг)			
	<u> </u>		Ба (1)	Ж	У	()	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	 		-	,11			121	<u> </u>	I I (IVINI)		- u		.115	1.0
- unipul	Подгарнировка из огурцов свежих											_		
_	(без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20

					T									
281M	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13
143M/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт.для меню ЖКТ Краснодар, капуста min)	160	3,31	9,29	21,04	182,17	0,16	30,18	808,00	2,16	44,54	96,09	41,64	1,38
376M/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
0	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	
0	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40			12,00	2,30
Итого за	Завтрак	620	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	
Второй зав	трак													
369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за В	торой завтрак	250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Обед														
75M	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36	0,78
130K	Суп-торе овощной	240	2,40	2,26					290,40	0,21		60,35	19,60	
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
211M	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74				307,98	0,73		320,90	21,01	2,71
355M/ЖКТ	Кисель из кураги	180							104,94	0,99		32,44		
	Хлеб пшеничный	70			33,81	164,50				0,91	16,10	60,90		
Итого за О		710				680,90		26,22	1609,82	5,43		522,97		6,12
Полдник														
369M/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за П		250	4,56	3,38	38,26	204,77	0.06	4,93	26,90	0,23				1,10
	онедельник-2	1830	60,66	55,61	226,98	1665,77	0,83	74,28	2493,62	9,65				16,17
День/недел	и: Вторник-2		<u> </u>										,	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищев ые вещест ва (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витам ины (мг)				Минерал ьные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
227M	Рыба припущенная (минтай филе)	60	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99	0,63
330M	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
125М/ЖКТ	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18.90	
	Хлеб пшеничный	40				94,00				0,52	9,20	34,80		
0	Фрукты (Груши)	150		0,45		70,50		7,50		0,60				3,45
Итого за 3	автрак	650		7,05		462,58			35,30	2,63				
Второй завт	грак													
	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50			1,13	25,00		151,25	117,50		0,13
Итого за Ва	горой завтрак	250			32,58			1,66	104,00	0,29				0,95

Обед				1	!	I		Ī		Г	T	1	Τ	Τ
113M	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44
270/K	Суфле из отварного мяса	90												T
	(говядина б/к)	-	-				-	-	,			-		<u> </u>
	Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150	2,28	3,95	23,75	139,61	0,03		20,00	0,18	4,85	49,72	16,07	0,34
	Компот из сухофруктов	180		0,05		72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	70		0,70		164,50				0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Фрукты (Бананы)	100								0,40				
Итого за О	бед	840	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,35	5,89
Полдник														
241K	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08			0,54			181,10	256,82	28,68	0,83
	Йогурт	125		3,13	13,50						151,25			
Итого за П		250		15,38	32,58			1,66					47,43	0,95
Всего за Вт		1990	99,50	63,40	261,67	2037,89	1,11	56,58	322,80	10,97	910,52	1508,98	353,97	14,88
День/недел	я: Среда-2													
			Пищев			Энергетичес	Витам	Į			Минерал			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca	ые			кая	ины	[ьные	ĺ		
		порции	вещест			ценность	(мг)				вещества			
			ва (г)	270	* /	(ккал)	<u> </u>				(мг)			
2			Б	Ж	У		BI	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	C		_			_								<u> </u>
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31			2,45	973,80	1,98	73,62	65,02	20,98	0,40
	Тефтели из говядины	60	8,94	6,89	8,30		0,08	2,00		1,68	15,86	94,25	14,66	1,42
330	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30		0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25	2,16	0,09
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50		
Итого за 3	автрак	570	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00		
Второй зав							- 7	-,	,	,			, , .	3,55
366/М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50		0,13
Итого за Вт	горой завтрак	250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10		0,25
Обед														
75/M/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,36		0,49
234M	Биточек рыбный паровой	80	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15	24,50	0,84
330M	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60		0,04
125/M/ЖK	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03			29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10		0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50				0,91	16,10	60,90		
Итого за Об		820	24,14	16,11	119,10	721,78		44,53	233,30	7,50	133,61	381,56		_
Полдник												75.5	,	-,
366/M/ЖK	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50		
Итого за По	лдник	250	9,59	5,49	27,02			1,69	34,40		264,05	202,10		0,25

Всего за Ср	реда-2	1890	65,17	48,81	258,97	1748,80	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1132,76	327,82	2 13,00
	я: Четверг-2	1070	05,17	70,01	230,77	1748,80	1,01	30,03	1500,05	12,20	177,11	1132,70	327,02	15,00
	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищев ые вещест ва (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	витам ины (мг)				Минерал ьные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак							ļ							
	Пудинг из творога	160								0,50				
	Молоко сгущенное	15							6,30		46,05			
	Хлеб пшеничный	40								0,52				
-	Какао с молоком	180				100,06				0,01	113,12			
	Фрукты (Бананы)	180								0,72	14,40			
Итого за _3		575	35,68	21,98	119,84	830,21	0,28	19,32	117,92	1,75	409,24	548,26	164,85	4,44
Второй завт								<u> </u>						<u> </u>
	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29						0,24	184,37	248,88		
	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50			1,13			151,25	117,50	18,75	0,13
	горой завтрак	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97
Обед														
	Суп с крупой рисовой	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56
	Биточек паровой (говядина)	60	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,42
330M	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78
330W/AK1	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Об	бед	715	21,02	21,18	84,21	609,81	0,28	37,79	249,10	3,64	62,88	313,48	73,26	4,86
Полдник														
242K	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50		
Итого за По		250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	
Всего за Чет	тверг-2	1790	101,69	73,98	267,51	2164,70	0,88	60,54	598,52	5,87	1143,36	1594,50	329,02	
День/неделя	и: Пятница - 2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищев ые вещест ва (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витам ины (мг)				Минерал ьные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак]										
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
297/М/ЖК	Фрикадельки из кур	65	9,95	10,99	4,83	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98
326M	Соус молочный	50	1,07	2,84	3,84	45,34	0,03	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	
309M/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	-,	112,77	81,00	12,60	0,12
	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	-,-0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	
	автрак	625	25,44		99,97	690,11	0,32	14,65	73,80	3,47	189,32	316,48	98,54	

Второй за	втрак													
362/M/Ж	(Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74	53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за І	Зторой завтрак	250	7,01	3,17	23,24	152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Обед														
128/K/ЖK	П Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
270/K	Суфле из отварного мяса (говядина б/к)	90	17,95	14,56	8,08	235,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61	22,18	2,51
	Каша вязкая гречневая на воде	150	4,61	4,82	20,79	144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	109,90	72,67	2,45
352M/ЖК	Т Кисель из яблок	180	0,12	0,11	17,10	70,51	0,01	2,70	1,35	0,05	7,12	8,36	2,43	0,62
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Вафли	35	1,37	10,71	21,88	189,70	0,02		2,10		2,80	14,70	2,10	0,21
Итого за (Обед	775	33,25	35,20	122,86	943,38	0,60	22,30	190,25	4,29	144,91	488,48	152,76	8,24
Полдник														
362/М/ЖК	К Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74	53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
386M	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Г		250	7,01	3,17	23,24	152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Всего за Г		1900	72,71	62,64	269,30	1938,82	1,00	99,20	314,05	7,97	647,53	1049,85	298,10	12,57
Итого		18970	817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59

	дней:	10											
	Macca	Пищев	ые вещ	ества (г)	Энергетиче		Витам	ины (мг)		Мине	ральные в	ещества	(мг)
	порции	Б	Ж	У	ская	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки	5935	252,58	202,56	861,98	6313,55	3,62	240,25	3663,06	31,86	2143,74	3975,51	1159,45	57,71
Среднее значение за завтраки	594	25,26	20,26	86,20	631,35	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,55	115,95	5,77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	55%									
ыполнение СанПиH, % от суточной нормы		33%	26%	26%	27%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%
Итого за второй завтрак	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Среднее значение за завтраки	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за обеды	8035	303,07	232,20	1052,89	7548,92	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66
Среднее значение за обеды	804	30,31	23,22	105,29	754,89	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%					-	,			
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	29%	31%	32%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%
Итого за полдники	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Среднее значение за полдники	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%		,							
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за весь период		817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59
Среднее значение		81,78	60,70	255,35	1910,83	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%		-							
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12

Jacob 1100 1100 250 12

Jacob Lecco Lecco

В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (pelecto)

_ страниц.

«28»

2023r

Ответственный:

Сельгейм О.Д

