

	Выход	Пищевые вещества				Энергическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества								
		Б	Ж	У	В1		B2	D	C	A	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)	
Комплекс 4																			
Завтрак:																			
1	10/5/20	1,43	7,42	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,06	10,40	0,01	0,09	0,19	0,21	0,78	264,00	150,00	10,50	0,30	2,90	0,00	0,00	17,60	0,00	
368	Плоды или ягоды свежие	190	1,00	17,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00	0,00	
Обед:																			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	4,16	37,40	645,60	0,00	0,00	
17	Овощи натуральные соленные	60	0,56	0,05	1,75	0,01	0,00	5,25	0,00	28,70	17,50	7,50	0,40	0,06	3,06	174,00	0,00	0,00	
451	Шницель мясной рубленый	80	8,25	12,10	7,16	0,02	0,04	1,84	3,11	20,27	49,10	21,21	0,58	17,60	0,00	193,60	0,01	0,00	
516	Макаронные изделия отварные	150	4,83	5,19	26,62	0,07	0,03	0,15	2,53	18,12	47,49	16,18	0,96	0,00	129,10	51,50	0,00	0,00	
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	0,02	0,03	0,00	0,62	29,44	23,80	18,40	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,25	14,64	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,66	8,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00	0,00	
	Итого	1155,00	25,83	31,29	141,15	0,21	0,20	2,18	11,72	6,98	400,83	99,09	4,64	54,69	322,96	1479,90	0,02	0,00	
Комплекс 5																			
Завтрак:																			
б/н	Йогурт питьевой порционно со вкусами	150	7,50	3,80	5,30	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	160,50	0,00	0,00	
б/н	Мучное изделие (пряник)	70	4,40	4,06	40,80	0,10	0,14	0,00	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	1419,00	0,00	0,00	
Обед:																			
148	Суп лапша домашняя	200	2,75	4,30	28,10	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	3,10	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	0,00	
101	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	16,10	0,50	0,00	211,20	0,00	0,00	
496	Отбивная натуральная парованная	80	4,80	8,00	1,60	0,00	0,00	0,17	0,00	16,40	55,20	0,00	0,00	14,60	11,80	167,80	0,00	0,00	
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	0,14	0,11	0,06	0,34	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,96	311,10	616,50	0,00	0,00
393	Какао с молоком	200	3,20	3,60	14,78	0,06	0,19	0,08	1,59	4,40	152,22	124,56	21,34	0,48	2,80	43,40	359,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,94	9,24	15,24	50,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	19,50	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	7,20	0,00	56,40	0,00	0,00	
	Итого	980	31,49	29,79	153,20	0,40	0,49	0,31	21,31	4,40	353,88	589,32	133,41	7,38	35,60	247,24	3113,18	0,00	0,00

	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества							
		Б	Ж	У	В1		B2	D	С	А	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 6																		
Завтрак:																		
б/н																		
	Творог с наполнителем в ассортименте	200	10,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,06	10,40	42,02	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	0,50	0,00	0,00	211,20	0,00	
Обед:																		
137	Суп мясными фрикадельками	200	5,50	4,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	
97	Сыр (порциями)	20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,19	0,21	0,78	264,00	150,00	0,30	2,90	0,00	17,60	0,00	
311	Каша жидкая молочная с крупой (с сахаром)	200	5,10	10,72	33,42	0,06	0,17	0,01	1,17	1,80	230,40	138,14	0,47	4,93	164,10	152,70	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	0,28	0,00	0,00	24,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01	
368	Фрукты или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	0,72	0,36	9,60	333,00	0,00	
	Кондитерское изделие	25	1,85	2,38	18,54	0,18	0,02	0,00	0,00	0,90	4,44	16,86	0,32	0,00	0,00	27,50	0,00	
	Итого	1215	52,10	33,71	120,85	0,34	0,36	0,20	15,51	3,48	571,54	389,20	2,81	23,36	185,90	924,90	0,01	
Комплекс 7																		
Завтрак:																		
б/н																		
	Йогурт питьевой порционно со вкусами	150	7,50	3,80	5,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,00	40,90	512,80	0,00	
	Мучное изделие	100	6,40	5,80	58,40	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	0,40	0,00	0,00	160,50	0,00	
Обед:																		
148	Суп лапша домашняя	200	2,75	4,30	28,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	0,01	0,01	0,00	9,90	0,00	26,10	16,90	0,33	0,00	125,40	0,00	0,00	
494	Птица запеченная	80	8,65	10,64	11,40	0,13	0,11	0,00	0,57	2,16	445,70	50,80	2,30	0,02	174,70	0,70	0,00	
540	Картофель и овощи, тушенные (Ра)	150	3,26	12,59	22,66	0,16	0,11	0,00	10,96	0,40	32,56	89,06	1,20	0,00	359,80	0,80	0,00	
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	0,00	0,00	65,60	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00	
	Итого	970	31,58	40,44	151,50	0,34	0,25	0,00	36,20	2,56	615,26	213,42	5,17	10,06	828,80	747,24	0,00	

	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	В1		В2	D	С	А	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)
Комплекс 8																		
Завтрак:																		
	200	0,20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	72,10	0,00	
Сок или нектар фруктовый в ассорте	70,00	3,90	15,40	46,20	0,02	0,02	0,00	2,10	0,00	23,20	30,40	0,50	0,00	0,00	0,00	211,20	0,00	
Кондитерское изделие																		
Обед:																		
110 Борщ с картофелем и капустой	200	4,60	4,10	15,80	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	16,80	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	417,60	0,00	
17 Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	0,01	0,05	0,00	1,75	0,00	27,50	12,00	0,30	0,06	0,06	3,06	174,00	0,00	
442 Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	0,09	0,20	0,00	6,30	0,00	164,00	230,50	3,90	0,10	80,30	134,20	0,01		
297 Каша рассыпчатая	150	4,26	5,15	49,80	0,07	0,04	0,00	0,00	6,70	9,80	50,30	4,67	0,00	9,90	166,90	0,01		
532 Сок или нектар фруктовый в ассорте	200	0,20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	14,80	0,00	34,70	36,00	0,70	0,00	0,00	24,00	0,00		
Хлеб пшеничный	40	2,02	0,25	12,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00		
Итого	1030	25,52	34,43	178,25	0,24	0,31	0,00	37,95	6,70	299,60	408,40	11,23	17,40	182,06	1256,74	0,02		
Комплекс 9																		
Завтрак:																		
1 Бутерброд с сыром и маслом	10/5/20	1,43	7,42	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	
685 Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,01	0,09	0,19	0,21	264,00	150,00	0,30	2,90	0,00	17,60	0,00		
368 Плоды или ягоды свежие	190	1,00	2,00	17,00	90,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	0,78	7,70	12,70	41,90	0,00		
Обед:																		
139 Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,60	21,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	0,00	0,00	4,16	37,40	645,60	0,00		
374 Овощи консервированные промышленные	60	3,00	0,50	7,30	45,70	0,04	0,05	0,00	1,75	11,50	12,00	0,30	1,02	0,00	103,80	0,00		
374 Рыба, запеченная с овощами и соусом	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,36	0,83	445,30	122,96	0,78	5,10	510,10	272,40	0,00		
520 Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,06	0,34	37,35	87,47	1,02	0,96	31,10	616,50	0,00		
684 Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	0,00	1,14	232,80	29,60	0,00	0,00	1,40	65,60	0,01		
Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	10,20	56,07	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	0,94	9,24	50,20	0,34	0,00		
Кондитерское изделие	50	3,06	4,55	28,74	168,15	0,06	0,04	0,00	0,00	18,60	53,40	0,78	0,00	0,00	114,00	0,00		
Хлеб пшеничный	50	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	0,22	14,37	0,00	70,40	0,01		
Итого	1180	32,92	30,43	148,70	710,03	0,59	0,78	0,61	4,27	1046,40	513,73	4,90	31,08	642,90	1894,14	0,01		

	Минеральные вещества										Витамины, мг					Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход
	Кальций (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Фтор (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)	Магний (мг)	Фосфор (мг)	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. А	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Комплекс 10																				
Завтрак:																				
б/н	150	7,50	3,80	5,30	85,40	0,01	0,02	0,00	11,93	0,00	65,60	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	160,50	0,00	0,00	
б/н	70	4,40	4,06	40,80	217,34	0,10	0,14	0,00	5,35	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	133,50	1419,00	0,00	0,00	
Обед:																				
110	200	4,60	4,10	15,80	118,50	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	16,80	0,00	5,00	0,00	0,00	26,40	417,60	0,00	0,00	
363	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,48	0,00	0,20	270,72	164,00	29,82	0,00	21,70	97,70	32,78	0,00	0,00	
337	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	2,22	0,00	0,20	42,00	79,20	4,80	1,00	32,02	55,50	141,40	0,00	0,00	
683	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,00	0,62	0,00	29,44	23,80	18,40	0,62	0,20	128,00	227,00	0,00	0,00	
	40	2,02	0,25	12,20	59,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	7,20	0,00	56,40	0,00	0,00	
368	100	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	0,00	12,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	0,30	8,00	227,50	0,00	0,00	
Итого																				
	980	38,74	33,02	144,82	1031,42	0,33	0,50	2,70	42,90	0,40	470,87	551,89	166,76	6,56	61,42	449,10	2682,18	0,00	0,00	
Норма по СанПин																				
Итого за день по СанПин																				
		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	10,00	60,00	700,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	0,03	3,00	1100,00	0,10	0,10	