

Примерное ежедневное меню на 10 дней для детей с 7 до 11 лет

Возрастная категория : 7-11 лет
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Каша молочная «Дружба»	200/10	6,18	11,39	27,78	233,70	0,14	0,00	0,04	0,00	192,22	150,50	37,25	1,07			183	2015
Пшено		1,15	0,29	6,93	33,40	0,06	0,00	0,00	0,00	5,80	32,80	11,10	0,70	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	5,98	22,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	6,00	6,00		
Молоко 2,5%		4,20	3,75	7,05	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	181,50	105,00	24,00	0,15	150,00	150,00		
Рис		0,70	0,10	7,73	32,30	0,08	0,00	0,00	0,00	2,40	9,70	2,10	0,18	10,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02	10,00	10,00		
Сыр	10	2,30	3,00	0,00	37,00	0,00	0,16	0,10	0,00	100,00	5,40	76,80	0,10	12	10		
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,26	0,00	10,30	40,67	0,00	2,90	0,00	0,00	7,95	9,79	5,24	0,89			629	1996
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Лимон свежий		0,06	0,00	0,25	2,17	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04	8,00	7,00		
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,01	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	102	100		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,54	60	60		
итого:	597,00	13,70	14,75	80,76	497,17	0,15	16,06	0,14	0,00	328,17	215,69	136,69	4,80				
Обед																	
Салат зеленый с помидорами	60	0,42	3,59	2,40	43,59	0,02	14,94	0,00	0,00	22,73	14,81	11,12	0,74			14	2015
Помидоры		0,25	0,00	1,81	8,20	0,02	10,80	0,00	0,00	6,04	11,23	8,64	0,60	50,82	43,20		
Лук зеленый		0,17	0,00	0,59	3,03	0,00	4,14	0,00	0,00	16,69	3,58	2,48	0,14	17,28	13,80		
Масло растительное		0,00	3,59	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60		
Суп гороховый	200	4,96	3,78	18,88	125,05	0,19	16,70	0,01	0,00	65,08	80,67	27,03	0,85			138	1996
Картофель		0,80	0,04	7,88	33,20	0,04	8,00	0,00	0,00	4,00	23,20	9,20	0,36	53,40	40,00		
Горох колотый		3,68	0,25	9,23	51,80	0,14	0,00	0,00	0,00	41,12	42,72	9,28	0,24	16,24	16,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,48	0,04	31,72	0,00	0,00	0,01	0,00	1,15	0,96	0,14	0,00	4,80	4,80		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Биточки мясные	90	15,67	12,97	15,60	242,18	0,41	0,22	0,02	0,00	36,53	162,83	19,41	2,01				
Говядина 1 кат		12,58	8,25	0,00	124,54	0,39	0,00	0,00	0,00	5,99	131,86	13,98	1,73	66,60	66,60		
Хлеб пшеничный		1,23	0,09	8,47	37,74	0,01	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,26	0,25	16,20	16,20		
Сухари панировочные		1,20	0,47	6,07	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00		

Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Молоко 2,5%		0,60	0,54	1,02	11,30	0,01	0,22	0,00	0,00	26,10	19,44	3,02	0,02	21,60	21,60		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Овощное рагу	150	2,77	10,11	21,03	182,18	0,12	32,12	0,00	0,59	42,19	75,53	34,58	1,41			215	1996
Картофель		1,34	0,07	13,28	55,90	0,08	13,48	0,00	0,07	6,74	39,09	15,50	0,60	96,30	67,40		
Морковь		0,39	0,03	2,14	10,10	0,01	1,53	0,00	0,46	15,60	16,83	11,62	0,37	34,50	30,60		
Лук репчатый		0,22	0,00	1,24	5,60	0,01	1,30	0,00	0,00	4,03	7,54	1,82	0,10	15,40	13,00		
Капуста свежая		0,54	0,00	1,62	8,40	0,02	15,00	0,00	0,00	14,40	9,30	4,80	0,30	37,50	30,00		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Томатная паста		0,06	0,00	0,25	1,20	0,00	0,81	0,00	0,06	1,01	0,88	0,49	0,02	1,30	1,30		
Мука в/с		0,22	0,02	1,51	7,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	1,89	0,35	0,02	2,20	2,20		
Сахар		0,00	0,00	0,99	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,12	21,60	87,86	1,30	0,00	3,36	0,00	9,12	2,66	3,82	2,99			588	1996
Сухофрукты		0,68	0,12	11,62	50,46	1,30	0,00	3,36	0,00	8,92	2,66	3,82	2,96	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,0	0,0	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	780	30,26	31,29	118,99	860,06	2,16	63,98	3,39	0,59	195,65	411,70	119,96	9,28				
Полдник																	
Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,06	2,00	0,02	0,04	242,00	180,00	28,00	0,20	211,00	200,00		
Пирожок с творогом	100	12,43	3,45	43,42	243,51	0,11	0,18	0,05	1,38	76,82	146,15	22,25	1,03			687/734	1996
Мука в/с		5,12	0,45	36,87	162,45	0,08	0,00	0,00	1,38	8,95	42,73	7,95	0,60	49,68	49,68		
Сахар		0,00	0,00	5,32	19,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	5,33	5,33		
Яйцо		1,18	1,07	0,07	14,65	0,01	0,00	0,03	0,00	5,13	17,27	5,03	0,25	9,33	9,33		
Творог 5%		6,11	1,91	1,15	46,20	0,02	0,18	0,02	0,00	62,60	85,50	9,17	0,15	38,50	38,17		
Масло растительное		0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02		
Дрожжи		0,02	0,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,65	0,10	0,01	0,17	0,17		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,09		
итого:	300	18,03	8,45	52,82	348,51	0,17	2,18	0,07	1,42	318,82	326,15	50,25	1,23				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1677,00	61,99	54,49	252,57	1705,74	2,48	82,22	3,60	2,01	842,64	953,54	306,90	15,31				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Омлет натуральный	150	15,58	20,79	2,83	260,85	0,08	0,42	1,34	0,04	114,92	247,86	66,91	3,08			284	1996
Яйцо		14,28	12,93	0,78	176,62	0,07	0,00	0,39	0,00	61,87	208,18	60,75	3,03	2,80	112,50		
Молоко 2,5%		1,18	1,05	1,97	22,10	0,01	0,42	0,92	0,04	50,80	37,80	5,88	0,04	42,00	42,00		
Масло сливочное 72,5%		0,12	6,81	0,08	62,13	0,00	0,00	0,03	0,00	2,25	1,88	0,28	0,01	9,40	9,40		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,80		
Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	67,00	35,00	7,00	100,00	100,00		
Бутерброд с повидлом	15/35	2,72	0,21	28,09	118,60	0,03	0,07	0,00	0,00	9,10	24,10	5,95	0,58			2	2015
Повидло		0,06	0,00	9,79	37,05	0,00	0,07	0,00	0,00	2,10	1,35	1,05	0,27	15	15		
Хлеб пшеничный		2,66	0,21	18,30	81,55	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,31	35	35		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,04	7,50	0,00	0,00	109,10	63,00	14,40	0,12			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	3		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90	90		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
итого:	550	26,92	32,62	81,61	711,47	0,22	14,99	1,34	0,04	284,12	434,46	129,26	11,23				
Обед																	
Огурцы свежие/консервированные	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	25,20	0,00	0,30	62	60		
Борщ со сметаной	200/5	1,87	4,50	11,82	90,86	0,05	23,84	0,02	0,03	46,92	48,53	29,71	1,07			110	1996
Свекла		0,54	0,00	3,45	15,36	0,01	3,20	0,00	0,00	11,84	13,76	13,76	0,44	40,00	32,00		
Капуста свежая		0,28	0,00	0,86	4,50	0,01	8,00	0,00	0,00	7,68	4,96	2,56	0,16	25,00	16,00		
Картофель		0,32	0,01	3,15	13,28	0,01	3,20	0,00	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	21,40	16,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,00	5,10	5,50	3,80	0,10	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Томатное пюре		0,09	0,00	0,28	1,51	0,00	0,62	0,00	0,00	0,48	1,68	0,00	0,04	2,40	2,40		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,48	0,04	31,72	0,00	0,00	0,01	0,00	1,15	0,96	0,14	0,01	4,80	4,80		
Сахар		0,00	0,00	1,99	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00	2,00		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Рыба припущенная(треска)	90	19,32	0,66	0,59	85,12	0,10	0,54	0,00	0,00	45,76	247,31	27,11	0,76				
Рыба треска		19,22	0,66	0,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,00	42,82	243,25	25,25	0,70	144,90	109,80		
Лук репчатый		0,06	0,00	0,34	1,54	0,00	0,36	0,00	0,00	1,11	2,08	0,50	0,02	4,50	3,60		
Морковь		0,04	0,00	0,25	1,18	0,00	0,18	0,00	0,00	1,83	1,98	1,36	0,04	4,50	3,60		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		

Пюре картофельное	150	3,89	4,88	27,44	163,39	0,16	26,11	0,03	0,34	69,08	116,79	36,01	1,21			472	1996
Картофель		2,56	0,12	25,26	106,44	0,15	25,65	0,00	0,13	12,82	74,38	29,49	1,15	171,00	128,25		
Молоко 2,5%		1,27	1,14	2,14	23,90	0,01	0,46	0,01	0,10	55,06	41,41	6,37	0,05	47,93	45,50		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,11	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	795,00	33,02	10,82	103,84	623,87	0,47	58,69	0,05	0,37	207,96	533,53	126,23	5,31				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	0,02	0,0	0,0	0,0	2,4	27	6	0,06	30	30		
Фрукт (банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	330	9,35	8,54	52,72	316,1	0,12	11,4	0,04	0,4	250,4	245	76	0,86				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675,00	69,29	51,98	238,17	1651,44	0,81	85,08	1,43	0,81	742,48	1212,99	331,49	17,40				

Возрастная категория : 7-11 лет
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Котлеты из птицы	90	15,20	17,88	16,09	286,64	0,05	0,00	0,04	0,00	37,29	178,75	23,98	2,13			462	1996
Куры 1 кат потрошенные		12,12	12,25	0,46	160,50	0,04	0,00	0,04	0,00	10,65	151,84	17,98	1,99	138,60	66,6		
Хлеб пшеничный		1,23	0,09	8,47	37,74	0,01	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,26	0,14	16,20	16,2		
Сухари панировочные		1,20	0,47	6,07	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00		
Молоко 2,5%		0,65	0,58	1,09	12,40	0,01	0,23	0,00	0,00	28,30	16,38	3,74	0,02	23,40	23,40		
Масло растительное		0,00	4,49	0,00	40,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,5		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Капуста тушеная	150	3,52	10,00	13,80	157,24	0,10	87,29	0,00	0,00	86,63	60,96	29,62	1,89			482	1996
Капуста свежая		3,07	0,00	9,23	47,88	0,10	85,50	0,00	0,00	82,08	53,01	27,36	1,71	213,60	171,00		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Морковь свежая		0,03	0,00	0,21	1,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1,53	1,65	1,14	0,03	3,60	3,00		
Лук репчатый		0,10	0,00	0,57	2,58	0,00	0,60	0,00	0,00	1,86	3,48	0,84	0,04	7,20	6,00		
Томатное пюре		0,14	0,00	0,47	2,52	0,00	1,04	0,00	0,00	0,80	2,80	0,00	0,08	4,00	4,00		
Мука в/с		0,18	0,01	1,33	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,02	0,28	0,02	1,80	1,80		
Сахар		0,00	0,00	1,99	7,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00	2,00		
Какао с молоком	200	3,76	3,20	15,79	105,32	0,03	1,00	0,00	0,02	121,92	100,84	13,60	0,59			642	1996
Какао		0,96	0,70	1,11	14,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	30,84	3,60	0,46	4,00	4,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,00	0,02	121,00	70,00	10,00	0,10	105,00	100,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Бутерброд с сыром	10/20	3,82	3,12	10,46	83,60	0,02	0,16	0,10	0,20	104,00	67,40	7,50	0,24			3	2015
Хлеб пшеничный		1,52	0,12	10,46	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,18	20	20		
Сыр		2,30	3,00	0,00	37,00	0,00	0,16	0,10	0,00	100,00	54,40	4,70	0,06	12,00	10		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,0	0,0	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	510	29,02	34,68	74,70	718,80	0,27	88,45	0,14	0,22	361,84	457,15	93,10	5,77				
Обед																	
Салат из моркови с яблоком	60	0,51	0,32	5,14	25,08	0,01	4,94	0,00	0,00	20,33	20,32	16,98	0,94			39	2015
Морковь		0,41	0,03	2,22	10,49	0,01	1,59	0,00	0,00	16,21	17,49	12,08	0,38	39,80	31,80		
Яблоко		0,10	0,00	2,92	11,90	0,00	3,35	0,00	0,00	4,12	2,83	4,90	0,56	29,35	25,80		
Масло растительное		0,00	0,29	0,00	2,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Суп рыбный	200/50	11,22	9,10	19,46	199,99	0,17	26,70	0,00	0,00	46,31	204,99	64,11	2,20			140	1996
Картофель		1,80	0,09	17,73	74,70	0,10	18,00	0,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81	120,00	90,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептур	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Запеканка из творога	150/5	26,42	18,81	25,02	374,48	0,08	1,19	0,11	0,13	291,80	362,30	43,76	0,97			297	1996
Творог 9%		22,54	12,15	1,75	210,60	0,05	0,67	0,06	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54	136,00	135,00		
Молоко 2,5%		1,40	1,25	2,35	26,30	0,02	0,50	0,01	0,10	60,50	45,50	7,00	0,05	50,00	50,00		
Крупа манная		1,13	0,07	7,33	32,60	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	8,40	3,00	0,23	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Яйцо		0,50	0,46	0,02	6,28	0,00	0,00	0,01	0,00	2,20	7,40	2,16	0,10	4,50	4,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Сухари панировочные		0,66	0,26	3,37	19,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,27	30	30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Фрукт (яблоко)	115	0,4	0,00	11,30	46,00	0,01	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	117	115		
всего:	500	30,10	18,99	70,21	566,38	0,15	18,19	0,11	0,13	327,80	406,80	64,96	4,04				
Обед																	
Салат из свежих овощей с р/м	60	0,42	3,59	2,14	42,58	0,02	11,46	0,00	0,00	17,57	18,20	10,00	0,68			15	2015
Помидоры		0,17	0,00	1,20	5,47	0,01	7,20	0,00	0,00	4,03	7,48	5,76	0,40	33,90	28,80		
Огурцы		0,16	0,00	0,63	3,15	0,01	2,10	0,00	0,00	4,83	8,82	2,94	0,18	26,28	21,00		
Лук зеленый		0,09	0,00	0,31	1,60	0,00	2,16	0,00	0,00	8,71	1,90	1,30	0,10	9,00	7,20		
Масло растительное		0,00	3,59	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60		
Суп рисовый с картофелем	200	1,92	1,54	16,65	84,25	0,08	20,70	0,00	0,00	26,29	52,87	23,11	0,86			136	1996
Картофель		1,20	0,06	11,82	49,80	0,07	12,00	0,00	0,00	6,00	34,80	13,80	0,54	80,00	60,00		
Крупа рисовая		0,28	0,02	3,09	12,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,88	0,84	0,07	4,00	4,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Масло сливочное 72,5%		0,02	1,45	0,01	13,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,40	0,06	0,00	2,00	2,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Бефстроганов	90	19,26	20,56	5,67	283,78	0,08	2,95	0,05	0,19	58,80	230,98	29,26	2,76			375	1996
Говядина п/ф 1 кат		17,91	11,75	0,00	177,27	0,05	0,00	0,00	0,00	8,53	187,70	19,90	2,46	94,80	94,80		
Лук репчатый		0,48	0,00	2,73	12,38	0,01	2,88	0,00	0,00	8,92	16,70	4,03	0,23	34,80	28,80		

Возрастная категория : 7-11 лет
5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Котлета рыбная	90	11,73	8,15	14,54	178,96	0,05	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	35,60	0,60			324	1996
Рыба минтай		9,30	0,40	0,00	40,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,34	0,46	80,10	58,50		
Хлеб пшеничный		1,23	0,09	8,47	37,74	0,01	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,26	0,14	16,20	16,20		
Сухари панировочные		1,20	0,47	6,07	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00		
Масло растительное		0,00	7,19	0,00	64,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,20		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Пюре картофельное	150	3,89	4,88	27,44	163,39	0,16	26,11	0,03	0,34	69,08	116,79	36,01	1,21			472	1996
Картофель		2,56	0,12	25,26	106,44	0,15	25,65	0,00	0,13	12,82	74,38	29,49	1,15	171,00	128,25		
Молоко 2,5%		1,27	1,14	2,14	23,90	0,01	0,46	0,01	0,10	55,06	41,41	6,37	0,05	47,93	45,50		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,11	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	500	22,70	16,25	84,57	562,85	0,34	27,21	0,05	0,54	216,47	300,37	117,61	5,04				
Обед																	
Помидор свежий/консервированный	60	0,36	0,00	2,52	11,40	0,04	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,84	62	60		
Щи из свежей капусты	200	1,67	2,93	8,64	65,89	0,05	33,50	0,01	0,00	41,37	40,91	20,45	0,87			119	1996
Капуста		0,72	0,00	2,16	11,20	0,02	20,00	0,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,40	50,00	40,00		
Картофель		0,48	0,02	4,72	19,92	0,02	4,80	0,00	0,00	2,40	13,92	5,52	0,21	32,00	24,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Масло сливочное 72,5%		0,05	2,90	0,03	26,44	0,00	0,00	0,01	0,00	0,96	0,80	0,12	0,01	4,00	4,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Плов из птицы	200	12,69	10,32	38,32	287,48	0,08	1,53	0,03	0,00	27,36	139,36	23,95	1,83			403	1996
Куры 1 кат потрошенные		9,10	9,20	0,35	120,50	0,03	0,00	0,03	0,00	8,00	82,50	9,00	0,80	109,30	50,00		
Масло растительное		0,00	0,83	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,84		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		

Морковь		0,12	0,01	0,67	3,20	0,01	0,48	0,00	0,00	4,94	5,33	3,68	0,11	12,70	9,70		
Томатная пюре		0,01	0,00	0,02	0,12	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14	0,00	0,00	0,20	0,20		
Крупа рисовая		3,29	0,28	36,33	151,81	0,03	0,00	0,00	0,00	11,28	45,59	9,87	0,84	47,00	47,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,0	0,0	0,0	8	26	5,6	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,90	64,50	0,04	0,00	0,0	0,0	9,00	36,9	13,80	0,69	30	30		
итого:	730	20,80	13,85	102,50	598,47	0,28	54,03	0,04	0,00	108,13	272,77	83,80	5,19				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Печенье	15	1,13	1,77	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	13,50	3,00	0,03	15	15		
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,00	8,40	38,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	149	100		
итого:	300	7,63	6,77	27,56	200,55	0,11	61,40	0,04	0,00	275,20	226,50	44,00	0,53				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	51,13	36,87	214,63	1361,87	0,73	142,64	0,13	0,54	599,80	799,64	245,41	10,76				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептур	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Каша молочная геркулесовая	200/10	9,65	13,35	43,79	329,50	0,27	1,28	0,04	0,48	183,40	298,70	89,22	4,07			182	2015
Овсяная крупа		5,95	2,90	32,70	177,50	0,23	0,00	0,00	0,00	26,00	181,50	71,00	3,90	50,00	50,00		
Молоко 2,5%		3,57	3,20	6,01	67,20	0,04	1,28	0,00	0,48	154,90	115,20	17,92	0,13	128,00	128,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	2,00	0,30	0,02	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	4,99	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	5,00	5,00		
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,40	0,09	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,72	80	80		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,04	7,50	0,00	0,00	110,66	80,40	21,72	0,25			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,01	0,00	0,00	0,00	1,74	17,40	7,32	0,13	3	3		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90	90		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Сыр	10	2,34	3,00	0,00	37,10	0,00	0,16	0,10	0,00	100,00	54,40	4,70	0,06	12	10		
итого:	500	20,89	19,15	101,57	646,52	0,40	8,94	0,14	0,48	410,06	485,50	126,84	5,10				
Обед																	
Овощи свежие /консервированные	60	0,48	0,00	1,80	9,00	0,01	6,00	0,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,54	62	60		
Суп овощной со сметаной	200/5	4,87	4,71	11,55	112,41	0,07	25,32	0,02	0,03	36,71	48,93	21,95	0,83			132	1996
Капуста		0,28	0,00	0,86	4,48	0,01	8,00	0,00	0,00	7,68	4,96	2,56	0,16	20,00	16,00		
Картофель		0,80	0,04	7,88	33,20	0,04	8,00	0,00	0,00	4,00	23,20	9,20	0,36	53,40	40,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Масло сливочное 72,5%		0,05	2,90	0,03	26,44	0,00	0,00	0,01	0,00	0,96	0,80	0,12	0,01	4,00	4,00		
Горошек зеленый		0,18	0,01	0,42	2,46	0,01	0,60	0,00	0,00	0,96	3,18	1,26	0,04	9,20	6,00		
Бульон куриный		3,00	0,75	0,45	29,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	150,00		
Сметана 15%		0,14	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Тефтели (мясные)	90	8,00	24,59	10,86	294,59	0,25	2,65	0,00	0,00	12,90	95,66	14,59	1,03			422	1996
Мясо свинина (нежирная) 1 кат		6,42	14,52	0,00	156,20	0,22	0,00	0,00	0,00	3,08	72,16	9,24	0,70	44,00	44,00		
Хлеб пшеничный		0,60	0,04	4,18	18,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,07	8,00	8,00		
Лук репчатый		0,28	0,00	1,60	7,26	0,01	1,69	0,00	0,00	5,23	9,80	2,36	0,13	20,50	16,90		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Мука пшеничная в/с		0,41	0,03	2,96	13,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,72	3,44	0,64	0,04	4,00	4,00		
Мука пшеничная в/с		0,15	0,01	1,11	4,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	1,29	0,24	0,01	1,50	1,50		
Томатное пюре		0,10	0,00	0,35	1,89	0,00	0,78	0,00	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06	3,00	3,00		

Морковь		0,03	0,00	0,16	0,79	0,00	0,12	0,00	0,00	1,22	1,32	0,91	0,02	3,00	2,40		
Лук репчатый		0,01	0,00	0,05	0,25	0,00	0,06	0,00	0,00	0,18	0,34	0,08	0,00	0,72	0,60		
Сахар		0,00	0,00	0,45	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,45	0,45		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Рис отварной	150	3,86	5,25	41,80	219,36	0,04	0,00	0,03	0,14	14,59	53,74	11,54	0,98			526	1997
Крупа рисовая		3,78	0,32	41,74	174,42	0,04	0,00	0,00	0,00	12,96	52,38	11,34	0,97	54,00	54,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,93	0,06	44,94	0,00	0,00	0,03	0,14	1,63	1,36	0,20	0,01	6,80	6,80		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	785	23,97	35,27	123,69	771,48	0,51	37,97	0,05	0,17	112,00	312,73	88,48	5,26				
Полдник																	
Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,06	2,00	0,02	0,04	242,00	180,00	28,00	0,20	211	200		
Фрукт (Банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167,00	100,00		
итого:	300	7,10	5,00	31,80	196,00	0,10	12,00	0,02	0,44	250,00	208,00	70,00	0,80				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1585	51,96	59,42	257,06	1614,00	1,01	58,91	0,21	1,09	772,06	1006,23	285,32	11,16				

Возрастная категория : 7-11 лет
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Биточки мясные	90	15,67	12,97	15,60	242,18	0,41	0,22	0,02	0,00	36,53	162,83	19,41	2,01			416	1996
Говядина 1 категория		12,58	8,25	0,00	124,54	0,39	0,00	0,00	0,00	5,99	131,86	13,98	1,73	66,60	66,60		
Хлеб пшеничный		1,23	0,09	8,47	37,74	0,01	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,26	0,25	16,20	16,20		
Сухари панировочные		1,20	0,47	6,07	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Молоко 2,5%		0,60	0,54	1,02	11,30	0,01	0,22	0,00	0,00	26,10	19,44	3,02	0,02	21,60	21,60		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Макаронные изделия	150	5,36	4,07	38,59	202,35	0,08	0,00	0,04	0,20	10,38	45,37	8,31	0,62			469	1996
Макаронные изделия		5,30	0,45	38,55	169,30	0,08	0,00	0,02	0,00	9,18	44,37	8,16	0,61	51	51		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,20	1,20	1,00	0,15	0,01	5	5		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Какао с молоком	200	3,77	3,20	15,80	105,32	0,03	1,00	0,00	0,02	121,92	100,84	13,60	0,59			642	1996
Какао		0,97	0,70	1,12	14,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	30,84	3,60	0,46	4	4		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,00	0,02	121,00	70,00	10,00	0,10	105	100		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Масло сливочное 72,5%	15	0,20	10,88	0,14	99,15	0,00	0,00	0,06	0,32	3,60	3,00	0,45	0,03	15	15	1	2015
Сыр	15	3,51	4,50	0,00	55,65	0,01	0,24	0,04	0,50	150,00	81,60	7,50	0,09	17	15	3	2015
итого:	510	31,55	35,86	91,05	797,85	0,58	1,46	0,16	1,04	330,43	419,64	54,87	3,70				
Обед																	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,45	3,59	1,71	40,91	0,01	5,70	0,00	0,00	13,11	23,94	7,98	0,51			13	2015
Огурцы свежие		0,45	0,00	1,71	8,55	0,01	5,70	0,00	0,00	13,11	23,94	7,98	0,51	71,28	57,00		
Масло растительное		0,00	3,59	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60		
Рассольник по-ленинградски	200	2,21	2,99	16,44	99,99	0,08	21,30	0,01	0,26	28,49	53,35	22,61	0,98			129	1996
Картофель		1,20	0,06	11,82	49,80	0,07	12,00	0,00	0,06	6,00	34,80	13,80	0,54	80,00	60,00		
Крупа рисовая		0,28	0,02	3,09	12,90	0,00	1,00	0,00	0,00	0,96	3,88	0,84	0,07	4,00	4,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,60	0,00	0,40	0,00	0,12	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,06	0,00	0,38	1,72	0,00	0,40	0,00	0,00	1,24	2,32	0,56	0,03	4,80	4,00		
Огурцы консервир.		0,33	0,00	0,15	4,28	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,40	0,00	0,14	13,40	12,00		
Масло сливочное 72,5%		0,05	2,90	0,03	26,44	0,00	0,00	0,01	0,08	0,96	0,80	0,12	0,01	4,00	4,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		

Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,80	7,22	26,14	219,15	0,20	24,04	0,05	0,00	42,51	89,26	66,72	1,66			319	1996
Рыба минтай		10,33	0,45	0,00	45,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,05	0,52	80,00	65,00		
Картофель		2,40	0,12	23,64	99,60	0,14	24,00	0,00	0,00	12,00	69,60	27,60	1,08	206,00	120,00		
Масло сливочное 72,5%		0,03	2,17	0,02	19,83	0,00	0,00	0,01	0,00	0,72	0,60	0,09	0,01	3,00	3,00		
Мука в/с		0,33	0,02	2,44	10,79	0,01	0,00	0,00	0,00	0,59	2,83	0,52	0,03	3,30	3,30		
Сыр		0,65	0,84	0,00	10,38	0,00	0,04	0,00	0,00	28,00	15,23	1,31	0,01	2,80	2,80		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,04	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,50	55,80	0,01	5,20	0,00	0,00	6,60	4,40	7,60	0,91			698	1997
Яблоки свежие		0,16	0,00	4,52	18,40	0,01	5,20	0,00	0,00	6,40	4,40	7,60	0,88	45,00	40,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,81	186,40	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,72	80	80		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,0	0,0	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	780	25,42	14,76	119,16	688,25	0,37	56,24	0,06	0,26	118,71	272,15	134,51	5,70				
Полдник																	
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,12	21,60	87,86	1,30	0,00	3,36	0,00	9,12	2,56	3,82	2,99			588	1996
Сухофрукты		0,68	0,12	11,62	50,46	1,30	0,00	3,36	0,00	8,92	2,56	3,82	2,96	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	27,00	6,00	0,06	30	30		
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,00	8,40	38,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	149	100		
итого:	330	3,83	3,66	52,32	250,96	1,36	60	3,36	0	45,52	52,56	22,82	3,35				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	60,80	54,28	262,53	1737,06	2,31	117,70	3,58	1,30	494,66	744,35	212,20	12,75				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Запеканка из творога	150/5	26,42	18,81	25,02	374,48	0,08	1,19	0,11	0,13	291,80	362,30	43,76	0,97			297	1996
Творог 9%		22,54	12,15	1,75	210,60	0,05	0,67	0,06	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54	136,00	135,00		
Молоко 2,5%		1,40	1,25	2,35	26,30	0,02	0,50	0,01	0,10	60,50	45,50	7,00	0,05	50,00	50,00		
Крупа манная		1,13	0,07	7,33	32,60	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	8,40	3,00	0,23	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Яйцо		0,50	0,46	0,02	6,28	0,00	0,00	0,01	0,00	2,20	7,40	2,16	0,10	4,50	4,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Сухари панировочные		0,66	0,26	3,37	19,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Фрукт (яблоко)	115	0,46	0,00	13,00	51,75	0,02	14,95	0	0	18,4	12,65	10,35	2,53	117	115		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,27	30	30		
итого:	500	32,16	21,49	68,46	587,63	0,17	17,24	0,13	0,33	442,35	493,70	76,71	5,62				
Обед																	
Салат витаминный	60	0,33	11,98	2,97	121,02	0,00	6,96	0,00	0,13	11,37	15,21	9,18	0,67			26	1996
Яблоко		0,04	0,00	1,35	5,52	0,00	1,56	0,00	0,00	1,92	1,32	1,08	0,26	13,62	12,00		
Помидор		0,09	0,00	0,63	2,85	0,00	3,75	0,00	0,00	2,10	3,90	3,00	0,21	17,64	15,00		
Морковь		0,11	0,00	0,63	2,97	0,00	0,45	0,00	0,13	4,59	4,95	3,42	0,10	11,28	9,00		
Огурец свежий		0,09	0,00	0,36	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	2,76	5,04	1,68	0,10	15,00	12,00		
Масло растительное		0,00	11,98	0,00	107,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00		
Суп рисовый с картофелем	200	1,92	1,54	16,65	84,25	0,08	20,70	0,00	0,00	26,29	52,87	23,11	0,86			136	1996
Картофель		1,20	0,06	11,82	49,80	0,07	12,00	0,00	0,00	6,00	34,80	13,80	0,54	80,00	60,00		
Крупа рисовая		0,28	0,02	3,09	12,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,88	0,84	0,07	4,00	4,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Масло сливочное 72,5%		0,02	1,45	0,01	13,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,40	0,06	0,00	2,00	2,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Котлета рубленая из птицы	90	15,20	17,89	16,09	286,64	0,07	0,23	0,04	0,00	42,19	178,75	23,99	2,16			462	1996

Куры 1 кат потрошенные		12,12	12,25	0,46	160,50	0,04	0,00	0,04	0,00	10,65	151,84	17,98	1,99	138,60	66,60		
Хлеб пшеничный		1,23	0,10	8,47	37,74	0,02	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,27	0,15	16,20	16,20		
Сухари панировочные		1,20	0,47	6,07	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00		
Молоко 2,5%		0,65	0,58	1,09	12,40	0,01	0,23	0,00	0,00	28,30	16,38	3,74	0,02	23,40	23,40		
Масло растительное		0,00	4,49	0,00	40,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Овощное рагу	150	2,77	10,11	21,03	182,18	0,12	32,12	0,00	0,59	42,19	75,53	34,58	1,41			215	1996
Картофель		1,34	0,07	13,28	55,90	0,08	13,48	0,00	0,07	6,74	39,09	15,50	0,60	96,30	67,40		
Морковь		0,39	0,03	2,14	10,10	0,01	1,53	0,00	0,46	15,60	16,83	11,62	0,37	34,50	30,60		
Лук репчатый		0,22	0,00	1,24	5,60	0,01	1,30	0,00	0,00	4,03	7,54	1,82	0,10	15,40	13,00		
Капуста свежая		0,54	0,00	1,62	8,40	0,02	15,00	0,00	0,00	14,40	9,30	4,80	0,30	37,50	30,00		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Томатная паста		0,06	0,00	0,25	1,20	0,00	0,81	0,00	0,06	1,01	0,88	0,49	0,02	1,30	1,30		
Мука в/с		0,22	0,02	1,51	7,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	1,89	0,35	0,02	2,20	2,20		
Сахар		0,00	0,00	0,99	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	740	23,94	42,00	93,50	836,09	0,36	64,01	0,04	0,72	148,04	385,56	117,26	6,62				
Полдник																	
Йогурт 2,5%	200	6,56	5,00	8,78	106,00	0,04	1,20	0,02	0,00	38,00	190,00	30,00	0,20	200	200		
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,00	8,40	38,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	149	100		
итого:	300	7,46	5,00	17,18	144,00	0,08	61,20	0,02	0,00	72,00	213,00	43,00	0,50				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	63,56	68,49	179,14	1567,72	0,61	142,45	0,19	1,05	662,39	1092,26	236,97	12,74				

Возрастная категория : 7-11 лет
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Огурец свежий/консервированный	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	25,20	0,00	0,30	62	60		
Шницель мясной	90	15,55	12,94	15,00	238,63	0,06	0,22	0,00	0,00	36,53	162,84	19,43	1,91			413	1996
Говядина 1 кат		12,58	8,25	0,00	124,54	0,03	0,00	0,00	0,00	5,99	131,87	13,99	1,73	91,00	66,60		
Хлеб пшеничный		1,23	0,10	8,47	37,74	0,02	0,00	0,00	0,00	3,24	10,53	2,27	0,15	16,20	16,20		
Сухари панировочные		1,08	0,43	5,47	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,10		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Молоко 2,5%		0,60	0,54	1,02	11,30	0,01	0,22	0,00	0,00	26,10	19,44	3,02	0,02	21,60	21,60		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Пюре картофельное	150	3,89	4,88	27,44	163,39	0,16	26,11	0,03	0,34	69,08	116,79	36,01	1,21			472	1996
Картофель		2,56	0,12	25,26	106,44	0,15	25,65	0,00	0,13	12,82	74,38	29,49	1,15	171,00	128,25		
Молоко 2,5%		1,27	1,14	2,14	23,90	0,01	0,46	0,01	0,10	55,06	41,41	6,37	0,05	47,93	45,50		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,11	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,04	7,50	0,00	0,00	110,84	80,40	21,72	0,25			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,01	0,00	0,00	0,00	1,74	17,40	7,32	0,13	3,00	3,00		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90,00	90,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
итого:	540	25,72	20,38	80,38	594,74	0,33	38,03	0,03	0,34	234,65	411,23	82,76	4,03				
Обед																	
Помидор свежий/консервированный	60	0,36	0,00	2,52	11,40	0,04	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,84	62	60		
Борщ со сметаной	200/5	1,87	4,50	11,82	90,82	0,04	23,84	0,02	0,03	46,92	48,53	29,71	1,07			110	1996
Свекла		0,54	0,00	3,45	15,36	0,01	3,20	0,00	0,00	11,84	13,76	13,76	0,44	40,00	32,00		
Капуста свежая		0,28	0,00	0,86	4,48	0,01	8,00	0,00	0,00	7,68	4,96	2,56	0,16	25,00	16,00		
Картофель		0,32	0,01	3,15	13,28	0,01	3,20	0,00	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	21,40	16,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,00	0,50	0,00	0,00	5,10	5,50	3,80	0,10	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Томатное пюре		0,09	0,00	0,28	1,51	0,00	0,62	0,00	0,00	0,48	1,68	0,00	0,04	2,40	2,40		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,48	0,04	31,72	0,00	0,00	0,01	0,00	1,15	0,96	0,14	0,01	4,80	4,80		
Сахар		0,00	0,00	1,99	7,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00	2,00		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		

Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		
Жаркое по-домашнему	200	17,78	15,90	25,62	310,96	0,27	27,07	0,00	0,00	24,27	238,02	45,87	3,36			394	1996
Картофель		2,40	0,12	23,64	99,60	0,14	24,00	0,00	0,00	12,00	69,60	27,60	1,08	160,20	120,00		
Лук репчатый		0,20	0,00	1,14	5,16	0,09	1,20	0,00	0,00	3,72	6,96	1,68	0,09	14,40	12,00		
Масло растительное		0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		
Томатное пюре		0,25	0,00	0,84	4,53	0,00	1,87	0,00	0,00	1,44	5,04	0,00	0,14	7,20	7,20		
Мясо свинина (нежирная) 1 кат		14,93	9,79	0,00	147,73	0,04	0,00	0,00	0,00	7,11	156,42	16,59	2,05	107,00	79,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,12	21,60	87,86	1,30	0,00	3,36	0,00	9,12	2,66	3,82	2,99			588	1996
Сухофрукты		0,68	0,12	11,62	50,46	1,30	0,00	3,36	0,00	8,92	2,66	3,82	2,96	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,0	0,0	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	705	23,41	21,00	80,12	587,04	1,72	65,91	3,38	0,03	100,71	354,01	109,80	9,18				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Сыр	15	3,51	4,50	0,00	55,65	0,01	0,24	0,04	0,50	150,00	81,60	7,50	0,09	17	15	3	2015
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,60	52,30	233,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	0,90	100	100		
итого:	315	16,71	10,1	60,3	388,65	0,18	1,64	0,08	0,5	410	336,6	49,5	1,19				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	65,84	51,48	220,80	1570,43	2,23	105,58	3,49	0,87	745,36	1101,84	242,06	14,40				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Бефстроганов	90	19,29	21,46	5,60	292,08	0,08	2,95	0,05	0,19	35,80	230,98	28,26	2,76			375	1996
Говядина п/ф 1 кат		17,91	11,75	0,00	177,27	0,05	0,00	0,00	0,00	8,53	187,70	19,90	2,46	94,80	94,80		
Лук репчатый		0,48	0,00	2,73	12,38	0,01	2,88	0,00	0,00	8,92	16,70	4,03	0,23	34,80	28,80		
Масло сливочное 72,5%		0,10	6,09	0,07	55,52	0,00	0,00	0,03	0,17	2,01	1,68	0,25	0,01	8,40	8,40		
Мука в/с		0,30	0,02	2,22	9,81	0,01	0,00	0,00	0,00	0,54	2,58	0,48	0,03	3,00	3,00		
Сметана 20%		0,50	3,60	0,58	37,10	0,01	0,07	0,02	0,02	15,80	22,32	3,60	0,03	18,00	18,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Макароньы отварные	150	5,36	4,07	38,59	202,35	0,08	0,00	0,04	0,20	10,38	45,37	8,31	0,62			469	1996
Макароньы изделия		5,30	0,45	38,55	169,30	0,08	0,00	0,02	0,00	9,18	44,37	8,16	0,61	51,00	51,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,20	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Сыр	10	2,30	3,00	0,00	37,00	0,00	0,16	0,10	0,00	100,00	5,40	76,80	0,10	12	10		
итого:	500	33,75	31,33	85,09	739,43	0,24	4,21	0,21	0,59	282,33	413,50	138,77	5,78				
Обед																	
Салат из моркови с яблоком	60	0,51	0,32	5,14	25,08	0,01	4,94	0,00	0,00	20,33	20,32	16,98	0,94			39	2015
Морковь		0,41	0,03	2,22	10,49	0,01	1,59	0,00	0,00	16,21	17,49	12,08	0,38	39,80	31,80		
Яблоко		0,10	0,00	2,92	11,90	0,00	3,35	0,00	0,00	4,12	2,83	4,90	0,56	29,35	25,80		
Масло растительное		0,00	0,29	0,00	2,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/65	12,96	5,42	19,48	173,89	0,16	26,70	0,01	0,00	29,53	71,76	67,84	1,66			140/141	1996
Картофель		1,80	0,09	17,73	74,70	0,10	18,00	0,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81	120,00	90,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		
Лук репчатый		0,13	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,00	2,48	4,64	1,12	0,06	9,60	8,00		
Масло растительное		0,00	4,50	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50		
Рыба минтай		10,34	0,46	0,00	45,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,05	0,52	83,41	65,00		
Яйцо		0,40	0,36	0,02	4,90	0,00	0,00	0,01	0,00	1,72	5,77	1,68	0,08	3,12	3,12		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10		

Котлета рубленая, запеч с мол. Соусом	90/10	12,38	16,87	9,49	237,75	0,10	0,30	0,06	0,00	90,00	169,27	23,70	1,02			324/370	2015
Тушки цыплят бройлеров 1 катег		9,24	6,46	0,21	96,10	0,04	0,00	0,03	0,00	5,30	110,25	13,13	0,80	90,00	52,50		
Хлеб пшеничный		1,06	0,10	7,32	32,60	0,02	0,00	0,00	0,00	2,80	9,96	4,20	0,13	14,00	14,00		
Молоко 2,5%		0,53	0,48	0,89	10,00	0,01	0,19	0,00	0,00	23,00	15,30	2,38	0,02	19,00	19,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,47	0,09	68,10	0,00	0,00	0,02	0,00	2,50	1,20	0,18	0,02	10,30	10,30		
Сыр		1,17	1,50	0,00	18,55	0,03	0,06	0,01	0,00	50,00	27,20	2,35	0,03	5,00	5,00		
Мука в/с		0,10	0,01	0,74	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,86	0,50	0,01	1,00	1,00		
Молоко 2,5%		0,14	0,12	0,23	2,60	0,00	0,05	0,00	0,00	6,00	4,50	0,46	0,01	5,00	5,00		
Масло сливочное 72,5%		0,01	0,73	0,01	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,00	1,00	1,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Капуста тушеная	150	3,52	10,00	13,80	157,24	0,10	87,29	0,00	0,00	86,59	61,00	29,62	1,89			482	1996
Капуста свежая		3,07	0,00	9,23	47,88	0,10	85,50	0,00	0,00	82,08	53,01	27,36	1,71	213,60	171,00		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Морковь свежая		0,03	0,00	0,21	1,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1,53	1,65	1,14	0,03	3,60	3,00		
Лук репчатый		0,10	0,00	0,57	2,58	0,00	0,60	0,00	0,00	1,86	3,48	0,84	0,04	7,20	6,00		
Томатное пюре		0,14	0,00	0,47	2,52	0,00	1,04	0,00	0,00	0,80	2,80	0,00	0,08	4,00	4,00		
Мука в/с		0,18	0,01	1,33	5,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,02	0,28	0,02	1,80	1,80		
Сахар		0,00	0,00	1,99	7,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,01	2,00	2,00		
Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	21,98	88,00	0,03	240,00	0,00	0,00	13,40	4,00	4,00	5,63			417	2015
Шиповник		0,80	0,00	12,00	50,60	0,03	240,00	0,00	0,00	13,20	4,00	4,00	5,60	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	49,20	18,40	0,92	40	40		
итого:	855	35,93	33,33	109,37	861,16	0,52	359,23	0,07	0,00	259,85	401,55	166,14	12,42				
Полдник																	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Фрукт (Банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	300	2,50	0,00	40,60	167,00	0,06	14,00	0,00	0,40	22,00	42,00	50,00	1,20				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1655	72,18	64,66	235,06	1767,59	0,82	377,44	0,28	0,99	564,18	857,05	354,91	19,4				
Средняя норма при 3-х разовом питании		64,96	56,40	232,27	1646,45	1,42	138,80	2,07	0,95	673,79	1035,41	274,94	15,42				