

Структура типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания МБДОУ г. Петропавловск-Камчатский

Возрастная группа

1-3 года

Сезон

осенне-зимне-весенний

	Понедельник 1		Вторник 1		Среда 1		Четверг 1		Пятница 1	
	Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Завтрак	Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10
			Поджаренная из зеленого горошка	50						
	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	Омлет натуральный	100	Хлопья кукурузные с молоком	150	Сырники из творога	100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 140/10	150
							Соус кисельный из сухофруктов	50		
	Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	Напиток кофейный на молоке, 180/8	180	Чай с сахаром, 180/8	180	Какао на молоке, 180/8	180
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
		360		380		360		350		360
Второй завтрак	Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	Салат из свеклы отварной с сыром	30	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	30	Винегрет овощной	30
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	Суп-пюре из разных овощей	180	Суп с клецками с курицей, 160/15	175	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180
	Бефстроганов из отварной говядины	60	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	170	Плов с отварной говядиной	170	Биточки мясные (говядина, свинина)	60	Котлета из говядины и печени	60
							Соус томатный	10	Масло сливочное	3
	Макаронные изделия отварные	110					Картофельное пюре	120	Каша гречневая рассыпчатая	110
	Сок фруктовый	150	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	Сок фруктово-овощной	150	Кисель из кураги, 150/7	150	Сок фруктовый	150
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
Полдник		560		585		560		575		563
	Ватрушка с творогом	50	Печенье	30	Сочни с творогом	50	Коржик молочный	50	Печенье	30
	Йогурт питьевой	180	Молоко кипяченое	180	Снежок	180	Ацидофилин	180	Ряженка	180
Ужин		230		210		230		230		210
	Поджаренная из свежих помидоров	30	Поджаренная из свежих огурцов	30			Поджаренная из свежих помидоров	20	Поджаренная из перца сладкого	30
	Котлеты рыбные	70	Зразы куриные с омлетом и овощами	60	Биточки из кальмаров и рыбы	70	Наггетсы куриные	60	Зразы рыбные с яйцом	70
	Масло сливочное	3	Соус томатный	10	Масло сливочное	3	Соус сметанно-томатный	10	Масло сливочное	3
	Картофельное пюре	120	Каша гречневая рассыпчатая	110	Пюре из цветной капусты и картофеля	120	Макаронные изделия отварные	110	Овощи запеченные	120
	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с шиповником, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с ягодами, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		423		400		413		400		423

Понедельник 2		Вторник 2		Среда 2		Четверг 2		Пятница 2	
Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10
		Поджаривание из свежих помидоров	50						
Каша жидкая молочная манная	150	Омлет с сыром	100	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	Запеканка из творога	100	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Напиток кофейный на молоке, 180/8	180	Чай с шиповником, 180/8	180	Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	Какао на молоке, 180/8	180
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	360		360		360		350		360
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из помидоров и перца сладкого	30	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	Салат из свежих огурцов	30	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	30
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	Суп-пюре из цветной капусты	180	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175
Жаркое по-домашнему (свинина)	170	Котлеты мясные (говядина, свинина)	60	Запеканка картофельная с печенью	170	Фрикадельки мясные (говядина, свинина)	60	Бефстроганов из отварной говядины	60
		Соус томатный	10	Масло сливочное	3	Соус сметанно-томатный	10		
		Макаронные изделия отварные	110			Каша гречневая рассыпчатая	110	Картофельное пюре	120
Сок фруктовый	150	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	Сок фруктово-овощной	150	Напиток из шиповника, 180/8	180	Сок фруктовый	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
	560		590		558		600		565
Ватрушка с творогом	50	Печенье	30	Сочни с творогом	50	Коврижка медовая	50	Печенье	30
Йогурт питьевой	180	Молоко кипяченое	180	Снежок	180	Ацидофилин	180	Ряженка	180
	230		210		230		230		210
Поджаривание из свежих огурцов	30			Поджаривание из свежих помидоров	30	Поджаривание из перца сладкого	30	Поджаривание из свежих огурцов	30
Кнели из кур	60	Суфле из рыбы	70	Бефстроганов из куриного филе	60	Биточки из кальмаров и рыбы	70	Котлеты куриные	60
Масло сливочное	3	Масло сливочное	3			Масло сливочное	3	Соус томатный	10
Рис припущенный с овощами	110	Пюре из цветной капусты и картофеля	120	Каша пшеничная рассыпчатая	110	Овощи запеченные	120	Рис припущенный с овощами	110
Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с шиповником, 180/8	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10
	403		413		400		423		400

Понедельник 3		Вторник 3		Среда 3		Четверг 3		Пятница 3	
Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10
		Подгарнировка из свежих огурцов	50						
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 140/10	150	Омлет натуральный	100	Хлопья кукурузные с молоком	150	Вареники ленивые	100	Каша жидкая молочная манная	150
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Напиток кофейный на молоке, 180/8	180	Чай с сахаром, 180/8	180	Какао на молоке, 180/8	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	Напиток кофейный на молоке, 180/8	180
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	360		380		360		350		360
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	Салат из папоротника с яйцом	30	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	Салат из свеклы с солеными огурцами	30
Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	Суп с картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	Суп-пюре из разных овощей	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 140/35	175	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180
Плов из булгура с говядиной	170	Рагу из овощей с мясом отварным (говядина)	170	Гуляш из отварной говядины	60	Биточки мясные (говядина, свинина)	60	Котлета из говядины и печени	60
								Масло сливочное	3
				Каша гречневая рассыпчатая	110	Картофель и овощи тушеные	120	Макароны отварные	110
Сок фруктовый	150	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	Сок фруктово-овощной	150	Кисель из кураги, 150/7	150	Сок фруктовый	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
	560		595		560		555		553
Ватрушка с творогом	50	Печенье	30	Сочни с творогом	50	Коржик молочный	50	Печенье	30
Йогурт питьевой	180	Молоко кипяченое	180	Снежок	180	Ацидофилин	180	Ряженка	180
	230		210		230		230		210
Салат из овощей с кукурузой	30	Подгарнировка из свежих помидоров	30	Подгарнировка из перца сладкого	30	Подгарнировка из свежих огурцов	30	Салат из свежих огурцов	30
Зразы рыбные с яйцом	70	Куриное филе в сырном соусе	60	Суфле из рыбы	70	Зразы куриные с омлетом и овощами	60	Биточки рыбные	70
				Масло сливочное	3	Соус томатный	10	Масло сливочное	3
Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	Макароны отварные	110	Картофельное пюре	120	Рис припущенный с овощами	110	Пюре из цветной капусты и картофеля	120
Чай с молоком, 180/8	180	Чай с ягодами, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20
	410		400		423		400		423

Понедельник 4		Вторник 4		Среда 4		Четверг 4		Пятница 4	
Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10			Сыр полутвердый	10
		Поджаривание из зеленого горошка	50						
Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	Омлет с сыром	100	Суп молочный с вермишелью	150	Пудинг из творога	100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 140/10	150
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	Какао на молоке, 180/8	180	Чай с шиповником, 18/10	180	Напиток кофейный на молоке, 180/8	180
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
	360		380		360		350		360
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	30	Винегрет с морской капустой	30	Салат из свежих огурцов	30
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	Суп-пюре из брокколи	180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	Суп из овощей с лапшой с говядиной со сметаной, 160/10/10	180	Суп картофельный с рисом и курицей, 160/15	175
Фрикадельки мясные (говядина, свинина)	60	Бефстроганов из отварного мяса (свинина)	60	Запеканка картофельная с печенью	170	Гуляш из отварной говядины	60	Биточки из говяжьего сердца	60
Соус сметанно-томатный	10			Масло сливочное	3			Масло сливочное	3
Овощи запеченные	120	Каша пшеничная рассыпчатая	110			Рис припущенный с овощами	110	Пюре из цветной капусты и картофеля	120
Сок фруктовый	150	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	Сок фруктово-овощной	150	Напиток витаминный, 180/8	180	Сок фруктовый	150
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
	565		590		558		590		568
Ватрушка с творогом	50	Печенье	30	Сочни с творогом	50	Коврижка медовая	50	Печенье	30
Йогурт питьевой	180	Молоко кипяченое	180	Снежок	180	Ацидофилин	180	Ряженка	180
	230		210		230		230		210
Поджаривание из свежих огурцов	30	Салат из свежих помидоров	40	Поджаривание из свежих помидоров	30	Поджаривание из перца сладкого	30	Поджаривание из свежих помидоров	30
Гуляш из куриного филе	60	Биточки из кальмаров и рыбы	70	Биточки куриные	60	Зразы рыбные с яйцом	70	Зразы куриные с омлетом и овощами	60
				Соус томатный	10	Масло сливочное	3	Соус томатный	10
Каша гречневая рассыпчатая	110	Картофель и овощи тушеные	120	Каша перловая с овощами	110	Пюре картофельное	120	Макароны отварные	110
Чай с ягодами, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с сахаром, 180/8	180	Чай с молоком, 180/8	180	Чай с шиповником, 180/8	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
	400		420		400		413		400

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 1-3 года
Сезон осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																			
Неделя	1																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4			0.01			29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05	
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4			0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6.24	3.96	29.42	178.23	0.09	0.17	0.78	51.09	0.05	145.66	154.1	40.72	325.04	0.86	3.29	10.56	0.03	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68			0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43			
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	9.83	11.17	44.86	319.96	0.11	0.22	0.9	109.64	0.23	239.98	218.92	48.52	361.18	1.57	5.69	11.94	0.03	
Второй завтрак																				
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Итого за Второй завтрак		100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Обед																				
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0.53	2.06	2.73	31.53	0.02	0.01	2.59	72.22		7.73	14.64	6.49	88.52	0.23	0.12	1.02	0.01	
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4.4	5.61	6.96	96.47	0.04	0.06	6.4	70.46		28.57	56.39	16.35	203.93	0.95	0.32	4.54	0.03	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10.63	8.37	1.8	126.98	0.06	0.12	0.16	87.41	0.02	24.72	110.94	17.8	196.44	1.08	13.55	5.98	0.03	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		560	22.03	19.76	63.9	527.76	0.21	0.23	12.15	244.25	0.08	84.74	243.35	56.91	739.23	5.39	15.78	14.58	0.08	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5.35	3.55	16.73	119.95	0.04	0.06	0.05	15.13	0.11	33.74	57.77	7.43	48.66	0.42	6.18	2.44	0.01	
	Йогурт питьевой	180	5.04	4.5	23.4	154.8	0.05	0.23	2.88	41.4	0.05	196.2	153	21.6	221.4	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	10.39	8.05	40.13	274.75	0.09	0.29	2.93	56.53	0.16	229.94	210.77	29.03	270.06	0.6	9.78	18.64	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджаренная из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	0.01	7.5	39.9		4.2	7.8	6	87	0.27	0.12	0.6	0.01	
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11.86	7.10	7.43	140.22	0.11	0.1	0.29	29.75	5.83	35.73	117.5	18.61	183.37	0.5	22.08	25.16	0.18	
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2.56	3.75	17.33	113.33	0.1	0.09	9.04	18.29	0.07	28.47	69.97	24.72	547.93	0.91	0.44	6.2	0.03	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3.2%), 180/10	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		423	17.82	12.68	46.11	370.43	0.27	0.29	17.53	99.19	5.92	135.12	257.36	61.33	922.54	2.39	24.34	37.1	0.23	
Итого за день		1,673	60.87	51.86	202.5	1530.9	0.74	1.06	71.51	519.61	6.39	724.78	947.4	206.79	2448.01	10.05	55.69	82.56	0.54	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Вторник																			
Неделя	1																			
Завтрак																				
71/И	Поджарнировка из зеленого горошка	50	1.55	0.1	3.25	20	0.06	0.03	5	25		10	31	10.5	49.5	0.35	0.65	0.35		
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12.39	12.14	2.24	168.44	0.06	0.38	0.2	160.3	2.14	86.64	188.84	14.73	156.69	2.11	26.02	19.73	0.05	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0.15	0.02	8.2	34.72		0.01	2.45	0.37		5.12	5.44	2.92	22.42	0.47	0.02	0.01		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.02				10	32.5	7	46.5	0.55	3	1.6	0.01	
Итого за Завтрак		380	17.89	12.66	38.29	340.66	0.18	0.44	7.65	185.67	2.14	111.76	257.78	35.15	275.11	3.48	29.69	21.69	0.06	
Второй завтрак																				
386/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Обед																				
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.29	1.05	1.07	15.2	0.01	0.01	4.67	19.72		6.1	10.68	4.92	63.12	0.23	0.11	0.73		
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5.08	4.38	11.78	106.78	0.07	0.06	5.22	85.34		15.78	73.23	19.89	320.68	0.91	5.65	4.04	0.04	
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10.56	14.45	20.75	256.72	0.47	0.14	10.52	5.74	0.02	24.09	153.33	39.46	715.71	1.71	0.83	9.06	0.06	
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0.53	0.04	14.83	62.57	0.01	0.01	0.54			21.84	19.71	14.18	0.24	0.46				
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		585	18.54	20.19	63.21	511.47	0.59	0.23	20.95	110.8	0.02	74.11	280.55	83.75	1133.85	3.84	8.34	14.91	0.1	
Полдник																				
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63				
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5.22	5.76	8.46	108	0.07	0.27	2.34	39.6	0.08	216	162	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04	
Итого за Полдник		210	7.47	8.7	30.78	233.1	0.09	0.29	2.34	42.6	0.08	224.7	189	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	0.01	2.1	3		6.9	12.6	4.2	42.3	0.18	0.09	0.9		
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12.17	9.09	5.68	155.93	0.06	0.15	1.08	150.90	0.2	29.29	124.19	19.57	184.63	0.75	13.38	3.13	0.01	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89	0.11	0.06		14.59	0.06	7.41	94.13	63.4	114.06	2.11	1.84	1.05	0.01	
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0.2	0.05	9.47	41.2		0.01	30.05	24.76		4.52	4.63	2.71	14.14	0.52				
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		400	17.62	13.2	39.38	350.82	0.19	0.23	33.23	193.25	0.26	50.12	242.05	91.28	364.43	3.67	15.91	5.4	0.02	
Итого за день		1,675	61.92	55.15	181.46	1483.05	1.08	1.21	74.17	537.32	2.5	476.69	980.38	250.38	2347.19	14	56.04	60.2	0.23	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День	Среда																				
Неделя	1																				
Завтрак																					
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05				
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9			
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5.11	4.18	22.55	150	0.32	0.5	1.69	181.4	0.77	156.6	127.4	21.4	213.2	3.99	2.32	11.7	0.03		
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.06	91.22	14.44	152.04	0.14	1.01	9	0.02		
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48			
Итого за Завтрак		360	11.58	14.58	43.93	356.85	0.38	0.69	3.16	261.7	0.99	369.26	279.32	41.44	388.74	4.41	5.73	22.08	0.05		
Второй завтрак																					
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05			
Итого за Второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05			
Обед																					
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1.53	2.5	2.08	37.03	0.01	0.02	1.08	14.71	0.05	52.83	34.82	6.81	66.56	0.37	0.89	2.05	0.01		
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2.58	4.06	11.39	93.02	0.08	0.09	9.07	152.81	0.07	48.69	70.39	22.32	350	0.78	0.61	5.97	0.02		
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13.89	12.47	19.41	245.04	0.05	0.1	0.52	120		11.84	155.33	29.37	234.62	1.95	3.63	5.29	0.05		
	Сок фруктово-овощной	150	1.35	0.15	17.4	78	0.02	0.02	3.9	315		21.3	27.6	8.7	189	1.38					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44			
Итого за Обед		560	21.43	19.45	65.06	523.29	0.19	0.24	14.57	602.52	0.12	140.96	311.74	72.5	874.28	5.01	6.88	14.39	0.08		
Полдник																					
	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24	0.04	0.06	0.04	24.08	0.14	44.25	63.78	7.53	47.16	0.44	7.08	2.59	0.01		
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.05	0.23	1.62	39.6	0.05	217.8	169.2	27	244.8	0.18	3.6	16.2	0.04		
Итого за Полдник		230	10.78	9.04	40.21	289.44	0.09	0.29	1.66	63.68	0.19	262.05	232.98	34.53	291.96	0.62	10.68	18.79	0.05		
Ужин																					
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10.63	6.14	6.61	123.11	0.07	0.08	0.35	33.91	0.21	38.63	138.0	32.48	173.37	0.67	18.58	105.01	0.24		
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2.98	4.32	9.54	89.58	0.1	0.1	25.66	21.44	0.08	35.35	65.97	21.56	343.19	1.31	0.67	4.82	0.01		
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01		
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.01				8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01		
Итого за Ужин		413	18.2	12.39	46.2	369.37	0.23	0.27	26.71	66.6	0.31	144.7	279.06	68.84	639.4	2.9	22.15	115.61	0.27		
Итого за день		1,663	63.49	55.96	216.4	1634.95	0.93	1.54	56.1	1014.5	1.61	924.97	1131.1	259.31	2542.38	13.54	46.44	170.92	0.45		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	1																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19.75	8.59	22.8	249.52	0.05	0.24	0.31	36.21	0.07	165.95	226.31	29.63	117.20	0.71	27.99	8.49	0.03	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43				
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	21.02	12.85	38.28	354.85	0.07	0.26	0.36	65.96	0.15	172.27	241.13	33.93	144.54	1.32	28.94	8.97	0.03	
Второй завтрак																				
386/М	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Итого за Второй завтрак		100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0.64	1.08	1.27	17.66	0.02	0.02	12.22	40.4		15.38	16.06	7.78	87.7	0.32	0.2	0.74	0.01	
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 160/15	175	4.75	4.64	8.83	96.13	0.05	0.05	3.42	86.99	0.02	12.5	56.3	13.77	211.9	0.68	4.09	3.01	0.03	
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 60/10	70	10.60	8.27	8.00	149.60	0.12	0.10	0.87	64.79	0.01	29.4	106.58	19.78	199.58	0.86	11.30	5.42	0.03	
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2.56	3.75	17.33	113.33	0.1	0.09	9.04	18.29	0.07	28.47	69.97	24.72	547.93	0.91	0.44	6.2	0.03	
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0.63	0.04	17.8	74.55	0.01	0.02	0.48	69.96		21.81	22.14	12.6	206.25	0.41	0.26	0.41	0.01	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		575	21.26	18.05	68.01	521.47	0.33	0.29	26.03	280.43	0.1	113.84	294.65	83.95	1287.46	3.71	18.04	16.86	0.11	
Полдник																				
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4.06	3.02	25.35	143.54	0.05	0.03	0.03	15.96	0.11	33.36	43.23	5.96	45.5	0.49	2.73	1.39	0.01	
	Ацидофилин	180	5.22	4.5	7.38	95.4	0.05	0.23	1.44	39.6	0.05	212.4	172.8	28.8	259.2	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	9.28	7.52	32.73	238.94	0.1	0.26	1.47	55.56	0.16	245.76	216.03	34.76	304.7	0.67	6.33	17.59	0.05	
Ужин																				
41/И	Поджаренная из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	0.01	5	26.6		2.8	5.2	4	58	0.18	0.08	0.4		
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	14.57	8.19	4.15	152.29	0.08	0.16	0.46	39.75	0.22	19.94	134.44	17.68	169.93	0.89	17.02	1.44	0	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01	
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0.15	0.02	8.65	35.8		0.01	0.95	1.27		4.94	5.92	3.76	28	0.46	0.01	0.12		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		400	20.1	11.71	45.88	373.47	0.15	0.2	6.41	81.78	0.28	38.6	185.84	33.21	310.77	2.25	18.35	3.06	0.01	
Итого за день		1,665	72.56	50.33	193	1531.73	0.69	1.04	94.27	491.73	0.69	604.47	960.65	198.85	2244.47	8.25	72.16	48.48	0.22	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День	Пятница																					
Неделя	1																					
Завтрак																						
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01			29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05				
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07		28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9			
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5.14	3.45	21.51	137.92	0.11	0.1	1.24	9.43	0.03	86.19	133.73	16.22	167.93	0.99	7.7	6.71	0.02			
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3.39	3.5	12.89	97.7	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.8	103.1	22.5	176.42	0.56	1	9	0.03			
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48				
Итого за Завтрак		360	12.02	14.15	41.82	344.67	0.17	0.29	2.61	89.79	0.25	300.59	297.53	44.32	367.85	1.83	11.1	17.09	0.05			
Второй завтрак																						
386/М	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2			19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01		
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2			19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01		
Обед																						
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0.43	1.37	2.21	23.32	0.01	0.01	1.72	36.37			8	11.91	5.36	75.51	0.23	0.11	1.01	0.01		
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4.53	5.66	6.97	97.52	0.05	0.07	9.36	85.31	0.01	32.13	64.21	18.35	301.37	0.93	0.27	4.46	0.03			
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9.14	7.60	7.73	135.87	0.08	0.4	2.98	1023.32	0.29	23.81	117.62	12.36	149.77	2.04	8.1	4.11	0.05			
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89	0.11	0.06		14.59	0.06	7.41	94.13	63.4	114.06	2.11	1.84	1.05	0.01			
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1			1.5			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64				
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44				
Итого за Обед		563	21.21	19	65.58	522.8	0.3	0.57	17.06	1159.59	0.36	88.15	321.97	110.77	854.81	7.94	12.1	13.21	0.1			
Полдник																						
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3			8.7	27	6	33	0.63					
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.23	0.54	39.6	0.06	223.2	165.6	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04			
Итого за Полдник		210	7.47	7.44	29.88	222.3	0.06	0.25	0.54	42.6	0.06	231.9	192.6	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04			
Ужин																						
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0.39	0.03	1.59	8.1	0.03	0.24	75	99.9			2.4	4.8	2.1	48.9	0.18	0.03	0.9			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11.86	8.29	7.17	149.68	0.09	0.11	0.47	38.3	5.64	34.30	121.13	18.2	184.60	0.58	22.1	24.89	0.18			
1248/И	Овощи запеченные	120	3.49	4.23	13.74	108.72	0.1	0.12	21.81	566.35	0.03	59.45	93.17	37.26	482.91	1.06	1.1	5.77	0.04			
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64				
Итого за Ужин		423	18.81	14.32	42.71	376.18	0.26	0.56	97.98	715.8	5.69	162.87	281.22	69.56	820.65	2.52	24.96	36.7	0.23			
Итого за день		1,656	59.91	55.21	190.29	1512.95	0.81	1.7	123.19	2009.78	6.36	802.51	1109.32	267.85	2494.11	15.4	50.06	84.2	0.43			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День	Понедельник																				
Неделя	2																				
Завтрак																					
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05				
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9			
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5.09	3.16	21.08	132.99	0.05	0.13	0.55	13.86	0.04	115.3	99.29	16.6	152.11	0.3	0.92	8.32	0.02		
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.06	91.22	14.44	152.04	0.14	1.01	9	0.02		
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48			
Итого за Завтрак		360	11.56	13.56	42.46	339.84	0.11	0.32	2.02	94.16	0.26	327.96	251.21	36.64	327.65	0.72	4.33	18.7	0.04		
Второй завтрак																					
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15		
Итого за Второй завтрак		100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15		
Обед																					
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0.36	1.05	1.41	17.04	0.02	0.06	23	51.05		5.67	8.6	5.01	73.82	0.25	0.1	0.71	0.01		
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	6.61	5.43	12.34	125.39	0.09	0.07	3.97	88.64		29.7	112.27	27.09	370.01	1.52	3.19	4.67	0.03		
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	170	9.79	13.77	18.55	238.39	0.43	0.12	10.48	7.84		21.21	143.08	37.4	680.55	1.56	0.4	8.64	0.06		
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44			
Итого за Обед		560	19.59	20.67	62.23	520.02	0.59	0.28	40.45	147.53		73.38	298.05	80.8	1338.48	5.96	5.44	16.6	0.1		
Полдник																					
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5.35	3.55	16.73	119.95	0.04	0.06	0.05	15.13	0.11	33.74	57.77	7.43	48.66	0.42	6.18	2.44	0.01		
	Йогурт питьевой	180	5.04	4.5	23.4	154.8	0.05	0.23	2.88	41.4	0.05	196.2	153	21.6	221.4	0.18	3.6	16.2	0.04		
Итого за Полдник		230	10.39	8.05	40.13	274.75	0.09	0.29	2.93	56.53	0.16	229.94	210.77	29.03	270.06	0.6	9.78	18.64	0.05		
Ужин																					
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	0.01	2.1	3		6.9	12.6	4.2	42.3	0.18	0.09	0.9			
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 60/3	63	12.03	8	4.64	144.83	0.05	0.13	0.06	46.67	0.27	22.5	116.06	14.5	141.06	0.66	13.62	2.44	0.01		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2.35	3.2	21.23	123.06	0.03	0.03	1.32	278.16	0.06	13.55	57.52	21.95	91.38	0.53	3.74	1.88	0.03		
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
Итого за Ужин		403	16.21	11.88	44.3	350.87	0.11	0.19	3.53	328.08	0.33	49.63	203.3	45.65	305.98	2.02	18.65	5.86	0.04		
Итого за день		1.653	58.55	54.36	196.62	1523.48	0.96	1.11	86.93	636.3	0.75	715.91	980.33	203.12	2397.17	9.4	38.3	60.1	0.38		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День	Вторник																				
Неделя	2																				
Завтрак																					
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	0.02	12.5	66.5		7	13	10	145	0.45	0.2	1	0.01		
230/М	Омлет с сыром	100	13.45	12.9	2.08	179.25	0.06	0.38	0.2	162.38	2.09	143.23	212.84	16.32	152.98	2.06	25.65	19.25	0.05		
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0.2	0.05	9.47	41.2		0.01	30.05	24.76		4.52	4.63	2.71	14.14	0.52					
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.02				10	32.5	7	46.5	0.55	3	1.6	0.01		
Итого за Завтрак		380	18	13.45	38.05	349.95	0.15	0.43	42.75	253.64	2.09	164.75	262.97	36.03	358.62	3.58	28.85	21.85	0.07		
Второй завтрак																					
386/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01		
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01		
Обед																					
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0.59	1.07	1.42	18.85	0.01	0.03	1.03	189.24	0.04	11.83	19.18	29.57	159.73	2.38	0.73	353.08	0.05		
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4.49	5.66	7.32	98.84	0.06	0.07	8.36	91.39	0.01	21.57	66.51	17.36	278.54	1.02	0.25	4.42	0.02		
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10.05	7.61	6.50	135.54	0.10	0.09	0.8	62.94	0	14.24	92.82	17.37	177.75	0.83	11	4.26	0.03		
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01		
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0.53	0.04	14.83	62.57	0.01	0.01	0.54			21.84	19.71	14.18	0.24	0.46					
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44			
Итого за Обед		590	20.62	17.87	62.41	496.08	0.24	0.21	10.73	357.73	0.11	80.7	242.6	87.35	677.3	5.61	13.24	362.98	0.11		
Полдник																					
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63					
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5.22	5.76	8.46	108	0.07	0.27	2.34	39.6	0.08	216	162	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04		
Итого за Полдник		210	7.47	8.7	30.78	233.1	0.09	0.29	2.34	42.6	0.08	224.7	189	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04		
Ужин																					
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11.53	7.54	2.10	121.31	0.09	0.11	0.28	40.96	5.96	32.19	117.03	17.06	177.60	0.44	22.46	25.65	0.18		
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2.98	4.32	9.54	89.58	0.1	0.1	25.66	21.44	0.08	35.35	65.97	21.56	343.19	1.31	0.67	4.82	0.01		
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01		
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.04	0.01				8	26	5.6	37.2	0.44	2.4	1.28	0.01		
Итого за Ужин		413	19.1	13.79	41.69	367.57	0.25	0.3	26.64	73.65	6.06	138.26	258.12	53.42	643.63	2.67	26.03	36.25	0.21		
Итого за день		1.693	65.59	54.21	182.73	1493.7	0.76	1.25	92.46	732.62	8.34	624.41	963.69	217	2253.35	14.87	70.22	439.28	0.44		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Среда																				
Неделя	2																				
Завтрак																					
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05				
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9			
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6.24	3.96	29.42	178.23	0.09	0.17	0.78	51.09	0.05	145.66	154.1	40.72	325.04	0.86	3.29	10.56	0.03		
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43					
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48			
Итого за Завтрак		360	9.83	11.17	44.86	319.96	0.11	0.22	0.9	109.64	0.23	239.98	218.92	48.52	361.18	1.57	5.69	11.94	0.03		
Второй завтрак																					
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05			
Итого за Второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05			
Обед																					
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0.21	1.03	0.57	12.29	0.01	0.01	2.1	3		7.27	12.7	4.22	42.31	0.18	0.09	0.9			
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8.65	5.13	12.35	129.56	0.12	0.1	6.77	96.52	3.86	22.47	112.31	28.73	478.37	0.98	14.56	19.68	0.14		
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15.81	11.82	20.81	252.43	0.27	1.46	19.52	4010.23	1.13	23.81	282.56	36.24	712.73	5.74	28.55	9.93	0.17		
	Сок фруктово-овощной	150	1.35	0.15	17.4	78	0.02	0.02	3.9	315		21.3	27.6	8.7	189	1.38					
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44			
Итого за Обед		558	28.1	18.4	65.91	542.48	0.45	1.6	32.29	4424.75	4.99	81.15	458.77	83.19	1456.51	8.81	44.95	31.59	0.31		
Полдник																					
1096/И	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24	0.04	0.06	0.04	24.08	0.14	44.25	63.78	7.53	47.16	0.44	7.08	2.59	0.01		
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.05	0.23	1.62	39.6	0.05	217.8	169.2	27	244.8	0.18	3.6	16.2	0.04		
Итого за Полдник		230	10.78	9.04	40.21	289.44	0.09	0.29	1.66	63.68	0.19	262.05	232.98	34.53	291.96	0.62	10.68	18.79	0.05		
Ужин																					
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	0.01	7.5	39.9		4.2	7.8	6	87	0.27	0.12	0.6	0.01		
318/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	60	12.01	9.02	2.5	142.52	0.05	0.12	0.6	18.57	0.02	27.52	117.82	16.02	165.94	0.58	12.29	2.36	0.01		
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.15	3.33	24.96	145.56	0.09	0.04		14.16	0.06	15.15	96.84	21.16	76.87	1.65	24.92				
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0.15	0.02	8.2	34.72		0.01	2.45	0.37		5.12	5.44	2.92	22.42	0.47	0.02	0.01			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
Итого за Ужин		400	18.16	12.59	46.64	377	0.18	0.19	10.55	73	0.08	55.99	240.9	48.9	370.83	3.19	38.55	3.61	0.02		
Итого за день		1,648	68.37	51.7	218.62	1624.88	0.87	2.35	55.4	4691.07	5.49	647.17	1179.57	257.14	2828.48	14.79	100.87	65.98	0.41		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	2																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19.10	9.13	23.68	255.22	0.05	0.23	0.3	39.07	0.09	160.8	219.29	28.88	114.59	0.70	26.95	8.25	0.02	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0.15	0.02	8.2	34.72		0.01	2.45	0.37		5.12	5.44	2.92	22.42	0.47	0.02	0.01		
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	20.42	13.4	39.3	362.59	0.07	0.25	2.75	68.94	0.17	169.48	235.43	33.9	151.71	1.35	27.92	8.74	0.02	
Второй завтрак																				
386/М/ССЖ	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Итого за Второй завтрак		100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Обед																				
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.41	2.06	2.36	29.73	0.01	0.01	1.82	2.09		7.27	9.62	4.41	60.96	0.4	0.17	1.01		
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	180	2.4	4.81	6.24	78.72	0.06	0.07	20.17	23.49	0.08	23.86	40.36	12.07	137.94	0.96	0.71	2.52		
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10.05	7.55	6.67	135.19	0.08	0.08	0.7	6.21	0	11.25	89.2	14.94	165.82	0.72	10.79	4.22	0.03	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89	0.11	0.06		14.59	0.06	7.41	94.13	63.4	114.06	2.11	1.84	1.05	0.01	
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/8	180	0.48	0.2	14.75	71.68	0.01	0.04	140	114.38		8.64	2.38	2.38	7.24	0.44				
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		600	19.7	18.84	63.54	512.41	0.3	0.27	162.65	160.76	0.14	64.73	259.24	102.5	520.12	5.16	15.26	9.88	0.04	
Полдник																				
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2.85	2.49	29.52	140.46	0.03	0.01	0.1	10.62	0.05	16.62	26.55	4.19	31.71	0.4	1.45	0.59	0.01	
	Ацидофилин	180	5.22	4.5	7.38	95.4	0.05	0.23	1.44	39.6	0.05	212.4	172.8	28.8	259.2	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	8.07	6.99	36.9	235.86	0.08	0.24	1.54	50.22	0.1	229.02	199.35	32.99	290.91	0.58	5.05	16.79	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из перца сладкого	30	0.39	0.03	1.59	8.1	0.03	0.24	75	99.9		2.4	4.8	2.1	48.9	0.18	0.03	0.9		
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10.63	6.14	6.61	123.11	0.07	0.08	0.35	33.91	0.21	38.63	138.0	32.48	173.37	0.67	18.58	105.01	0.24	
1248/И	Овощи запеченные	120	3.49	4.23	13.74	108.72	0.1	0.12	21.81	566.35	0.03	59.45	93.17	37.26	482.91	1.06	1.1	5.77	0.04	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3.2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		423	17.58	12.17	42.15	349.61	0.24	0.53	97.86	711.41	0.26	167.2	298.06	83.84	809.42	2.61	21.41	116.82	0.29	
Итого за день		1,713	66.67	51.6	189.99	1503.47	0.73	1.32	324.8	999.33	0.67	664.43	1015.08	266.23	1969.16	10	70.14	154.23	0.42	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
День	Пятница																				
Неделя	2																				
Завтрак																					
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05	0.9			
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9			
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150	5.55	3.23	22.51	141.06	0.09	0.15	0.55	13.86	0.04	120.73	144.78	26.7	176.94	1.16	17.1	8.32	0.02		
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3.39	3.5	12.89	97.7	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.8	103.1	22.5	176.42	0.56	1	9	0.03		
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48			
Итого за Завтрак		360	12.43	13.93	42.82	347.81	0.15	0.34	1.92	94.22	0.26	335.13	308.58	54.8	376.86	2	20.5	18.7	0.05		
Второй завтрак																					
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01		
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01		
Обед																					
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0.64	1.08	1.27	17.66	0.02	0.02	12.22	40.4		15.38	16.06	7.78	87.7	0.32	0.2	0.74	0.01		
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5.26	5.25	12.3	117.47	0.06	0.05	3.62	119.09		12.09	61.78	15.95	242.04	0.81	3.99	3.39	0.04		
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10.63	8.37	1.8	126.98	0.06	0.12	0.16	87.41	0.02	24.72	110.94	17.8	196.44	1.08	13.55	5.98	0.03		
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2.56	3.75	17.33	113.33	0.1	0.09	9.04	18.29	0.07	28.47	69.97	24.72	547.93	0.91	0.44	6.2	0.03		
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44			
Итого за Обед		565	21.92	18.87	62.63	514.64	0.29	0.31	28.04	265.19	0.09	97.46	292.85	77.55	1288.21	5.75	19.93	18.89	0.11		
Полдник																					
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63					
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.23	0.54	39.6	0.06	223.2	165.6	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04		
Итого за Полдник		210	7.47	7.44	29.88	222.3	0.06	0.25	0.54	42.6	0.06	231.9	192.6	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04		
Ужин																					
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	0.01	2.1	3		6.9	12.6	4.2	42.3	0.18	0.09	0.9			
322/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9.07	9.09	6.60	145.23	0.06	0.09	0.98	83.83	0	26.9	87.07	13.29	120	0.90	9.68	3.9	0.05		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2.35	3.2	21.23	123.06	0.03	0.03	1.32	278.16	0.06	13.55	57.52	21.95	91.38	0.53	3.74	1.88	0.03		
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	9.47	41.2			0.01	30.05	24.76		4.52	4.63	2.71	14.14	0.52				
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32			
Итого за Ужин		400	12.59	12.45	42.79	336.29	0.11	0.14	34.45	389.75	0.06	53.85	168.32	43.55	277.28	2.24	14.11	7.04	0.08		
Итого за день		1,635	54.81	52.99	188.42	1468.04	0.63	1.07	69.95	793.76	0.47	737.34	978.35	219.1	2393.15	13.1	56.44	61.83	0.29		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Понедельник																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9		
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5.14	3.45	21.51	137.92	0.11	0.1	1.24	9.43	0.03	86.19	133.73	16.22	167.93	0.99	7.7	6.71	0.02	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.06	91.22	14.44	152.04	0.14	1.01	9	0.02	
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	11.61	13.85	42.89	344.77	0.17	0.29	2.71	89.73	0.25	298.85	285.65	36.26	343.47	1.41	11.11	17.09	0.04	
Второй завтрак																				
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Итого за Второй завтрак		100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Обед																				
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.29	1.05	1.07	15.2	0.01	0.01	4.67	19.72		6.1	10.68	4.92	63.12	0.23	0.11	0.73		
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4.4	5.61	6.96	96.47	0.04	0.06	6.4	70.46		28.57	56.39	16.35	203.93	0.95	0.32	4.54	0.03	
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17.9	12.42	26.49	298.68	0.11	0.14	1.26	185.7		29.06	242.96	82.99	385.8	2.8	0.92	5.5	0.04	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		560	25.42	19.5	64.45	549.55	0.21	0.24	15.33	275.88		80.53	344.13	115.56	866.95	6.61	3.1	13.35	0.07	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5.35	3.55	16.73	119.95	0.04	0.06	0.05	15.13	0.11	33.74	57.77	7.43	48.66	0.42	6.18	2.44	0.01	
	Йогурт питьевой	180	5.04	4.5	23.4	154.8	0.05	0.23	2.88	41.4	0.05	196.2	153	21.6	221.4	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	10.39	8.05	40.13	274.75	0.09	0.29	2.93	56.53	0.16	229.94	210.77	29.03	270.06	0.6	9.78	18.64	0.05	
Ужин																				
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	30	0.43	1.09	1.46	17.48	0.01	0.02	7.71	10.45		8.84	10.42	4.84	71.46	0.19	0.11	0.71		
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	11.84	5.81	7.15	127.24	0.09	0.11	0.47	20.6	5.59	33.94	120.56	18.2	184.15	0.57	22.1	24.89	0.18	
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2.62	3.31	18.01	112.62	0.11	0.08	9.3	201.65	0.01	25.43	72.71	29.18	558.9	1.02	0.35	6.62	0.04	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3.2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный, 30	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		410	17.2	11.9	41.91	343.52	0.24	0.29	18.18	243.95	5.62	132.93	259.31	62.82	909.45	2.37	23.66	37.04	0.23	
Итого за день		1,660	65.42	53.5	196.88	1550.59	0.77	1.14	77.15	676.09	6.03	777.25	1116.86	254.67	2544.93	11.09	47.75	86.42	0.54	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Вторник																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.02	0.02	3.5	5		11.5	21	7	70.5	0.3	0.15	1.5		
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12.39	12.14	2.24	168.44	0.06	0.38	0.2	160.3	2.14	86.64	188.84	14.73	156.69	2.11	26.02	19.73	0.05	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43				
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.02				10	32.5	7	46.5	0.55	3	1.6	0.01	
Итого за Завтрак		380	16.64	12.6	35.81	324.12	0.14	0.43	3.75	165.55	2.14	110.86	246.46	30.93	286.33	3.39	29.17	22.83	0.06	
Второй завтрак																				
386/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Обед																				
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0.59	1.07	1.42	18.85	0.01	0.03	1.03	189.24	0.04	11.83	19.18	29.57	159.73	2.38	0.73	353.08	0.05	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4.67	6.07	10.25	114.56	0.05	0.05	3.74	84.71		11.73	61.35	16.35	229.58	0.71	4.73	3.16	0.04	
360/И	Рагу из овощей со говядиной	170	14.6	10.85	13.14	208.31	0.13	0.17	20.26	123.91		28.24	176.71	38.96	619.54	2.88	0.52	9.29	0.05	
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0.53	0.04	14.83	62.57	0.01	0.01	0.54			21.84	19.71	14.18	0.24	0.46				
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01				6	19.5	4.2	27.9	0.33	1.8	0.96		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		595	23.23	18.38	59.34	497.99	0.24	0.27	25.57	397.86	0.04	81.94	307.05	105.76	1052.49	7.07	8.33	366.93	0.14	
Полдник																				
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63				
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5.22	5.76	8.46	108	0.07	0.27	2.34	39.6	0.08	216	162	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04	
Итого за Полдник		210	7.47	8.7	30.78	233.1	0.09	0.29	2.34	42.6	0.08	224.7	189	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	0.01	7.5	39.9		4.2	7.8	6	87	0.27	0.12	0.6	0.01	
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	60	12.58	8.24	0.89	131.26	0.04	0.13	0.66	37.88	0.09	87.83	137.63	16.38	147.05	0.52	12.19	2.65	0.01	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01	
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0.15	0.02	8.65	35.8		0.01	0.95	1.27		4.94	5.92	3.76	28	0.46	0.01	0.12		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		400	18.22	11.78	43	354.84	0.12	0.17	9.11	93.21	0.15	107.89	191.63	33.91	316.89	1.97	13.56	4.47	0.03	
Итого за день		1.685	65.96	51.86	178.73	1457.05	0.62	1.18	50.77	704.22	2.41	541.39	945.14	210.8	2229.51	15.44	53.16	412.43	0.28	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
День	Среда																					
Неделя	3																					
Завтрак																						
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05					
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9				
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5.11	4.18	22.55	150	0.32	0.5	1.69	181.4	0.77	156.6	127.4	21.4	213.2	3.99	2.32	11.7	0.03			
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3.39	3.5	12.89	97.7	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.8	103.1	22.5	176.42	0.56	1	9	0.03			
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48				
Итого за Завтрак		360	11.99	14.88	42.86	356.75	0.38	0.69	3.06	261.76	0.99	371	291.2	49.5	413.12	4.83	5.72	22.08	0.06			
Второй завтрак																						
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05				
Итого за Второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05				
Обед																						
38/И	Салат из папоротника с яйцом	30	1.56	3.05	1.19	38.26	0.01	0.08	0.29	22.1	0.18	7.24	20.78	2.85	25.67	0.27	2.62	1.73	0.01			
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2.58	4.06	11.39	93.02	0.08	0.09	9.07	152.81	0.07	48.69	70.39	22.32	350	0.78	0.61	5.97	0.02			
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9.78	6.86	1.33	107.4	0.05	0.1	0.46	1.8		6.65	96.34	14.73	175.39	1.04	13.09	3.95	0.03			
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89	0.11	0.06		14.59	0.06	7.41	94.13	63.4	114.06	2.11	1.84	1.05	0.01			
	Сок фруктово-овощной	150	1.35	0.15	17.4	78	0.02	0.02	3.9	315		21.3	27.6	8.7	189	1.38						
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64				
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44				
Итого за Обед		560	21.63	18.34	64.83	513.77	0.3	0.36	13.72	506.3	0.31	97.59	332.84	117.3	888.22	6.11	19.91	13.78	0.07			
Полдник																						
1096/И	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24	0.04	0.06	0.04	24.08	0.14	44.25	63.78	7.53	47.16	0.44	7.08	2.59	0.01			
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.05	0.23	1.62	39.6	0.05	217.8	169.2	27	244.8	0.18	3.6	16.2	0.04			
Итого за Полдник		230	10.78	9.04	40.21	289.44	0.09	0.29	1.66	63.68	0.19	262.05	232.98	34.53	291.96	0.62	10.68	18.79	0.05			
Ужин																						
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0.39	0.03	1.59	8.1	0.03	0.24	75	99.9		2.4	4.8	2.1	48.9	0.18	0.03	0.9				
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11.53	7.54	2.10	121.31	0.09	0.11	0.28	40.96	5.96	32.19	117.03	17.06	177.60	0.44	22.46	25.65	0.18			
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2.56	3.75	17.33	113.33	0.1	0.09	9.04	18.29	0.07	28.47	69.97	24.72	547.93	0.91	0.44	6.2	0.03			
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64				
Итого за Ужин		423	17.55	13.09	41.23	352.42	0.26	0.53	85.02	170.4	6.05	129.78	253.92	55.88	878.67	2.23	24.63	37.89	0.22			
Итого за день		1,673	63.45	55.85	210.13	1608.38	1.07	1.92	113.46	1022.14	7.54	868.42	1138.94	299.21	2819.97	14.39	61.94	92.59	0.4			

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	17.47	8.07	28.18	256.36	0.05	0.2	0.28	34.14	0.08	141.77	197.76	26.57	105.53	0.74	24.67	7.44	0.02	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0.15	0.02	8.2	34.72		0.01	2.45	0.37		5.12	5.44	2.92	22.42	0.47	0.02	0.01		
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	18.79	12.34	43.8	363.73	0.07	0.22	2.73	64.01	0.16	150.49	213.9	31.59	142.65	1.39	25.64	7.93	0.02	
Второй завтрак																				
386/М	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Итого за Второй завтрак		100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Обед																				
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0.48	1.07	2.02	19.87	0.01	0.02	9.55	160.82		12.76	11.52	6.69	88.66	0.29	0.09	1.1	0.01	
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 140/35	175	8.44	6.89	9.41	133.28	0.07	0.09	5.08	67.49	0.07	14.63	104.42	22.4	400.24	1.54	1.03	5.97	0.04	
299/М/ССЖ	Биточки мясные	60	10.42	7.81	7.13	141.12	0.11	0.09	0.27	1.85	0.01	25.9	100.83	16.88	175.42	0.77	11.23	4.98	0.03	
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2.62	3.31	18.01	112.62	0.11	0.08	9.3	201.65	0.01	25.43	72.71	29.18	558.9	1.02	0.35	6.62	0.04	
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0.63	0.04	17.8	74.55	0.01	0.02	0.48	69.96		21.81	22.14	12.6	206.25	0.41	0.26	0.41	0.01	
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		555	23.91	19.31	64.23	528.14	0.33	0.3	24.68	501.77	0.09	104.83	328.72	91.65	1454.27	4.45	14.11	19.84	0.13	
Полдник																				
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4.06	3.02	25.35	143.54	0.05	0.03	0.03	15.96	0.11	33.36	43.23	5.96	45.5	0.49	2.73	1.39	0.01	
	Ацидофилин	180	5.22	4.5	7.38	95.4	0.05	0.23	1.44	39.6	0.05	212.4	172.8	28.8	259.2	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	9.28	7.52	32.73	238.94	0.1	0.26	1.47	55.56	0.16	245.76	216.03	34.76	304.7	0.67	6.33	17.59	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	0.01	2.1	3		6.9	12.6	4.2	42.3	0.18	0.09	0.9		
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12.17	9.09	5.68	155.93	0.06	0.15	1.08	150.90	0.2	29.29	124.19	19.57	184.63	0.75	13.38	3.13	0.01	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2.35	3.2	21.23	123.06	0.03	0.03	1.32	278.16	0.06	13.55	57.52	21.95	91.38	0.53	3.74	1.88	0.03	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43				
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		400	15.59	12.41	40.42	338.47	0.11	0.2	4.55	432.31	0.26	54.46	204.93	49.32	340.25	2	17.81	6.23	0.04	
Итого за день		1,645	68.47	51.78	189.28	1512.28	0.65	1.01	93.43	1061.65	0.67	589.54	986.58	220.32	2438.87	8.81	64.39	53.59	0.26	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Пятница																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9		
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5.09	3.16	21.08	132.99	0.05	0.13	0.55	13.86	0.04	115.3	99.29	16.6	152.11	0.3	0.92	8.32	0.02	
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.06	91.22	14.44	152.04	0.14	1.01	9	0.02	
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	11.56	13.56	42.46	339.84	0.11	0.32	2.02	94.16	0.26	327.96	251.21	36.64	327.65	0.72	4.33	18.7	0.04	
Второй завтрак																				
386/М	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01	
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01	
Обед																				
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0.42	2.03	1.95	27.91	0.01	0.01	3.01	10.28		12.3	12.05	6.39	72.45	0.34	0.16	1.6	0.01	
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4.53	5.66	6.97	97.52	0.05	0.07	9.36	85.31	0.01	32.13	64.21	18.35	301.37	0.93	0.27	4.46	0.03	
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9.14	7.60	7.73	135.87	0.08	0.4	2.98	1023.32	0.29	23.81	117.62	12.36	149.77	2.04	8.1	4.11	0.05	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5		
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		553	19.8	18.93	64.14	510.58	0.22	0.51	18.35	1133.07	0.36	89.96	248.76	51.97	764.63	6.33	9.75	12.89	0.1	
Полдник																				
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63				
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.23	0.54	39.6	0.06	223.2	165.6	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04	
Итого за Полдник		210	7.47	7.44	29.88	222.3	0.06	0.25	0.54	42.6	0.06	231.9	192.6	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04	
Ужин																				
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0.21	1.03	0.57	12.29	0.01	0.01	2.1	3		7.27	12.7	4.22	42.31	0.18	0.09	0.9		
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 70/3	73	9.91	5.30	9.07	123.10	0.08	0.07	0.31	23.26	0.06	40.41	124.75	19.36	188.39	0.55	12.44	64.76	0.29	
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2.98	4.32	9.54	89.58	0.1	0.1	25.66	21.44	0.08	35.35	65.97	21.56	343.19	1.31	0.67	4.82	0.01	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		423	16.17	12.42	39.39	334.65	0.23	0.27	28.77	58.95	0.16	149.75	265.54	57.14	678.13	2.74	14.9	75.62	0.31	
Итого за день		1,646	55.4	52.65	186.17	1454.37	0.64	1.38	54.68	1330.78	0.84	818.57	974.11	188.95	2221.21	12.9	30.88	124.41	0.5	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Понедельник																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9		
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6.24	3.96	29.42	178.23	0.09	0.17	0.78	51.09	0.05	145.66	154.1	40.72	325.04	0.86	3.29	10.56	0.03	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43				
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	9.83	11.17	44.86	319.96	0.11	0.22	0.9	109.64	0.23	239.98	218.92	48.52	361.18	1.57	5.69	11.94	0.03	
Второй завтрак																				
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Итого за Второй завтрак		100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03	38	10		35	17	11	155	0.1	0.1	0.3	0.15	
Обед																				
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0.36	1.05	1.41	17.04	0.02	0.06	23	51.05		5.67	8.6	5.01	73.82	0.25	0.1	0.71	0.01	
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5.26	5.25	12.3	117.47	0.06	0.05	3.62	119.09		12.09	61.78	15.95	242.04	0.81	3.99	3.39	0.04	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10.05	7.55	6.67	135.19	0.08	0.08	0.7	6.21	0	11.25	89.2	14.94	165.82	0.72	10.79	4.22	0.03	
1248/И	Овощи запеченные	120	3.49	4.23	13.74	108.72	0.1	0.12	21.81	566.35	0.03	59.45	93.17	37.26	482.91	1.06	1.1	5.77	0.04	
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5		
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		565	21.23	18.42	59.13	494.12	0.3	0.33	52.09	742.7	0.03	103.26	280.3	83.06	1169.39	5.36	17.13	16.35	0.12	
Полдник																				
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5.35	3.55	16.73	119.95	0.04	0.06	0.05	15.13	0.11	33.74	57.77	7.43	48.66	0.42	6.18	2.44	0.01	
	Йогурт питьевой	180	5.04	4.5	23.4	154.8	0.05	0.23	2.88	41.4	0.05	196.2	153	21.6	221.4	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	10.39	8.05	40.13	274.75	0.09	0.29	2.93	56.53	0.16	229.94	210.77	29.03	270.06	0.6	9.78	18.64	0.05	
Ужин																				
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	0.01	2.1	3		6.9	12.6	4.2	42.3	0.18	0.09	0.9		
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	60	9.78	9.83	2.07	136.14	0.03	0.07	1	27.36		10.54	84.77	10.64	113.84	0.87	10.73	3.25	0.06	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89	0.11	0.06		14.59	0.06	7.41	94.13	63.4	114.06	2.11	1.84	1.05	0.01	
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0.15	0.02	8.65	35.8		0.01	0.95	1.27		4.94	5.92	3.76	28	0.46	0.01	0.12		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
Итого за Ужин		400	15.94	13.99	39.87	349.13	0.17	0.16	4.05	46.22	0.06	33.79	210.42	84.8	316.8	3.84	13.87	5.96	0.07	
Итого за день		1,655	58.19	51.83	191.49	1475.96	0.73	1.03	97.97	965.09	0.48	641.97	937.41	256.41	2272.43	11.47	46.57	53.19	0.42	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Вторник																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
71/И	Поджарнировка из зеленого горошка	50	1.55	0.1	3.25	20	0.06	0.03	5	25		10	31	10.5	49.5	0.35	0.65	0.35		
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	13.45	12.9	2.08	179.25	0.06	0.38	0.2	162.38	2.09	143.23	212.84	16.32	152.98	2.06	25.65	19.25	0.05	
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0.15	0.02	8.2	34.72		0.01	2.45	0.37		5.12	5.44	2.92	22.42	0.47	0.02	0.01		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.02				10	32.5	7	46.5	0.55	3	1.6	0.01	
Итого за Завтрак		380	18.95	13.42	38.13	351.47	0.18	0.44	7.65	187.75	2.09	168.35	281.78	36.74	271.4	3.43	29.32	21.21	0.06	
Второй завтрак																				
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	5		16	11	9	278	2.2	0.3	2	0.01	
Обед																				
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0.53	2.06	2.73	31.53	0.02	0.01	2.59	72.22		7.73	14.64	6.49	88.52	0.23	0.12	1.02	0.01	
229/И	Суп-пюре из брокколи	180	2.27	4.79	4.77	73.35	0.05	0.09	26.31	25.65	0.08	36.22	48.89	14.32	191.49	0.49	1.24	0.59		
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10.63	8.37	1.8	126.98	0.06	0.12	0.16	87.41	0.02	24.72	110.94	17.8	196.44	1.08	13.55	5.98	0.03	
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.15	3.33	24.96	145.56	0.09	0.04		14.16	0.06	15.15	96.84	21.16	76.87	1.65	24.92			
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0.53	0.04	14.83	62.57	0.01	0.01	0.54			21.84	19.71	14.18	0.24	0.46				
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		590	20.19	18.86	63.87	510.19	0.26	0.28	29.6	199.44	0.16	111.96	314.62	79.25	587.66	4.44	41.58	8.67	0.04	
Полдник																				
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63				
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5.22	5.76	8.46	108	0.07	0.27	2.34	39.6	0.08	216	162	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04	
Итого за Полдник		210	7.47	8.7	30.78	233.1	0.09	0.29	2.34	42.6	0.08	224.7	189	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04	
Ужин																				
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	40	0.49	3.08	1.87	38.01	0.02	0.01	10.2	52.06		10.2	13.62	8.3	113.08	0.37	0.16	0.89	0.01	
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10.61	3.66	6.59	100.67	0.07	0.08	0.35	16.21	0.16	38.27	137.4	32.48	172.92	0.66	18.55	105.01	0.24	
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2.62	3.31	18.01	112.62	0.11	0.08	9.3	201.65	0.01	25.43	72.71	29.18	558.9	1.02	0.35	6.62	0.04	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		420	16.03	11.74	41.76	337.48	0.23	0.25	20.55	281.17	0.19	138.62	279.35	80.56	939.84	2.64	20.16	117.34	0.3	
Итого за день		1,700	63.04	53.12	184.34	1479.24	0.79	1.28	70.14	715.96	2.52	659.63	1075.75	236.75	2372.7	13.52	93.16	165.42	0.45	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Среда																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9		
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.04	3.4	18.84	126.17	0.06	0.14	0.59	14.92	0.05	122.56	102.86	16.6	156.38	0.37	0.99	9.2	0.02	
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3.39	3.5	12.89	97.7	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.8	103.1	22.5	176.42	0.56	1	9	0.03	
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	11.92	14.1	39.15	332.92	0.12	0.33	1.96	95.28	0.27	336.96	266.66	44.7	356.3	1.21	4.39	19.58	0.05	
Второй завтрак																				
386/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05		
Итого за Второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	20		8	28	42	348	0.6	1	0.05		
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0.64	1.08	1.27	17.66	0.02	0.02	12.22	40.4		15.38	16.06	7.78	87.7	0.32	0.2	0.74	0.01	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8.65	5.13	12.35	129.56	0.12	0.1	6.77	96.52	3.86	22.47	112.31	28.73	478.37	0.98	14.56	19.68	0.14	
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15.81	11.82	20.81	252.43	0.27	1.46	19.52	4010.23	1.13	23.81	282.56	36.24	712.73	5.74	28.55	9.93	0.17	
	Сок фруктово-овощной	150	1.35	0.15	17.4	78	0.02	0.02	3.9	315		21.3	27.6	8.7	189	1.38				
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		558	28.53	18.45	66.61	547.85	0.46	1.61	42.41	4462.15	4.99	89.26	462.13	86.75	1501.9	8.95	45.06	31.43	0.32	
Полдник																				
1096/И	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24	0.04	0.06	0.04	24.08	0.14	44.25	63.78	7.53	47.16	0.44	7.08	2.59	0.01	
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.05	0.23	1.62	39.6	0.05	217.8	169.2	27	244.8	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	10.78	9.04	40.21	289.44	0.09	0.29	1.66	63.68	0.19	262.05	232.98	34.53	291.96	0.62	10.68	18.79	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	0.01	7.5	39.9		4.2	7.8	6	87	0.27	0.12	0.6	0.01	
322/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом томатным, 60/10	70	10.0	9.91	6.90	157.43	0.06	0.09	1.18	85.99	0	28.36	96.20	14.55	134.02	1.00	10.65	4.31	0.05	
125/И	Каша перловая с овощами	110	2.97	2.52	19.09	110.94	0.04	0.08	11	48.52	0.05	16.33	68.54	16.21	130.24	0.76	9.49	0.94	0.02	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68		0.01	0.05	0.25		2.72	4.12	2.2	12.64	0.43				
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		400	14.14	12.58	40.07	331.75	0.13	0.19	19.73	174.66	0.05	53.61	183.16	40.36	373.2	2.57	20.86	6.17	0.08	
Итого за день		1,648	66.87	54.67	207.04	1597.96	0.84	2.47	75.76	4815.77	5.5	749.88	1172.93	248.34	2871.36	13.95	81.99	76.02	0.5	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
День	Четверг																			
Неделя	4																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05			
249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов,	160	19.80	9.64	23.98	264.08	0.06	0.26	0.48	42.39	0.11	172.37	233.2	31.43	137.30	0.85	28.77	8.85	0.03	
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0.2	0.05	9.47	41.2		0.01	30.05	24.76		4.52	4.63	2.71	14.14	0.52				
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48		
Итого за Завтрак		360	21.17	13.94	40.87	377.93	0.08	0.28	30.53	96.65	0.19	180.49	248.54	36.24	166.14	1.55	29.72	9.33	0.03	
Второй завтрак																				
386/М	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Итого за Второй завтрак		100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03	60	8		34	23	13	197	0.3	0.5	2	0.02	
Обед																				
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	30	0.43	1.82	2.53	29.01	0.01	0.01	1.31	48.46		7.82	14.36	14.23	121	1.05	0.12	133.12	0.02	
40/И	Суп из овощей с папоротником с говядиной и сметаной, 160/10/10	180	4.44	7.43	6.77	112.64	0.05	0.08	3.32	91.85	0.01	17.72	58.88	15.2	247.69	0.82	0.26	3.95	0.02	
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9.78	6.86	1.33	107.4	0.05	0.1	0.46	1.8		6.65	96.34	14.73	175.39	1.04	13.09	3.95	0.03	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2.35	3.2	21.23	123.06	0.03	0.03	1.32	278.16	0.06	13.55	57.52	21.95	91.38	0.53	3.74	1.88	0.03	
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 180/8	180	0.4	0.13	16.35	71.47	0.02	0.03	70.16	57.61		10.04	10.22	4.13	61.84	0.44	0.04	0.06	0.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44		
Итого за Обед		590	19.48	19.71	62.99	513.78	0.19	0.26	76.57	477.88	0.07	62.08	260.92	75.54	731.4	4.41	19	144.04	0.12	
Полдник																				
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2.85	2.49	29.52	140.46	0.03	0.01	0.1	10.62	0.05	16.62	26.55	4.19	31.71	0.4	1.45	0.59	0.01	
	Ацидофилин	180	5.22	4.5	7.38	95.4	0.05	0.23	1.44	39.6	0.05	212.4	172.8	28.8	259.2	0.18	3.6	16.2	0.04	
Итого за Полдник		230	8.07	6.99	36.9	235.86	0.08	0.24	1.54	50.22	0.1	229.02	199.35	32.99	290.91	0.58	5.05	16.79	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджарнировка из перца сладкого	30	0.39	0.03	1.59	8.1	0.03	0.24	75	99.9		2.4	4.8	2.1	48.9	0.18	0.03	0.9		
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11.86	8.29	7.17	149.68	0.09	0.11	0.47	38.3	5.64	34.30	121.13	18.2	184.60	0.58	22.1	24.89	0.18	
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2.56	3.75	17.33	113.33	0.1	0.09	9.04	18.29	0.07	28.47	69.97	24.72	547.93	0.91	0.44	6.2	0.03	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3.2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.72	49.12	9.2	85.64	0.48	0.5	4.5	0.01	
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32		
Итого за Ужин		413	17.12	13.76	41.38	357.29	0.25	0.52	85.21	167.74	5.73	129.89	251.52	55.62	876.37	2.26	23.7	36.81	0.22	
Итого за день		1.693	66.74	54.6	190.24	1527.86	0.64	1.33	253.85	800.49	6.09	635.48	983.33	213.39	2261.82	9.1	77.97	208.97	0.44	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
День	Пятница																					
Неделя	4																					
Завтрак																						
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4		0.01		29.5	0.08	0.6	0.95		0.75	0.01	0.05					
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4		0.03	0.07	28.8	0.1	88	50	3.5	8.8	0.1	1.45	0.9				
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5.14	3.45	21.51	137.92	0.11	0.1	1.24	9.43	0.03	86.19	133.73	16.22	167.93	0.99	7.7	6.71	0.02			
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.06	91.22	14.44	152.04	0.14	1.01	9	0.02			
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02					3	9.75	2.1	13.95	0.17	0.9	0.48				
Итого за Завтрак		360	11.61	13.85	42.89	344.77	0.17	0.29	2.71	89.73	0.25	298.85	285.65	36.26	343.47	1.41	11.11	17.09	0.04			
Второй завтрак																						
386/М	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01			
Итого за Второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	2		19	16	12	155	2.3	0.1	1	0.01			
Обед																						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0.21	1.03	0.57	12.29	0.01	0.01	2.1	3		7.27	12.7	4.22	42.31	0.18	0.09	0.9				
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4.67	6.07	10.25	114.56	0.05	0.05	3.74	84.71		11.73	61.35	16.35	229.58	0.71	4.73	3.16	0.04			
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 60/3	63	10.06	6.63	9.4	133.72	0.19	0.36	1.16	26.28	0.06	29.65	127.39	16.48	159.59	2.63	12.20	5.16	0.03			
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2.98	4.32	9.54	89.58	0.1	0.1	25.66	21.44	0.08	35.35	65.97	21.56	343.19	1.31	0.67	4.82	0.01			
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.02	0.02	3			10.5	10.5	6	180	2.1		1.5				
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01				4	13	2.8	18.6	0.22	1.2	0.64				
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2	0.01					2.3	10.6	2.5	15.5	0.31	0.55	0.44				
Итого за Обед		568	20.75	18.47	59.71	489.35	0.4	0.55	35.66	135.43	0.14	100.8	301.51	69.91	988.77	7.46	19.44	16.62	0.08			
Полдник																						
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.02	0.02		3		8.7	27	6	33	0.63						
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.23	0.54	39.6	0.06	223.2	165.6	25.2	262.8	0.18	1.8	16.2	0.04			
Итого за Полдник		210	7.47	7.44	29.88	222.3	0.06	0.25	0.54	42.6	0.06	231.9	192.6	31.2	295.8	0.81	1.8	16.2	0.04			
Ужин																						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	0.01	7.5	39.9		4.2	7.8	6	87	0.27	0.12	0.6	0.01			
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12.17	9.09	5.68	155.93	0.06	0.15	1.08	150.90	0.2	29.29	124.19	19.57	184.63	0.75	13.38	3.13	0.01			
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3.64	3.3	22.48	133.58	0.04	0.01		14.16	0.06	6.92	27.28	4.97	36.24	0.5	0.04	0.46	0.01			
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0.2	0.05	9.47	41.2		0.01	30.05	24.76		4.52	4.63	2.71	14.14	0.52						
	Хлеб пшеничный	10	0.76	0.08	4.92	23.5	0.01					2	6.5	1.4	9.3	0.11	0.6	0.32				
Итого за Ужин		400	17.1	12.58	43.69	361.41	0.13	0.18	38.63	229.72	0.26	46.93	170.4	34.65	331.31	2.15	14.14	4.51	0.03			
Итого за день		1,638	57.33	52.64	186.47	1464.83	0.78	1.3	82.54	499.48	0.71	697.48	966.16	184.02	2114.35	14.13	46.59	55.42	0.2			

Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возраст 1-3 года

Сезон осенне-зимне-весенний

	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										ПНЖК (г)
		Белки		Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A(мкг)	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	Омега-3		
		Всего	в т.ч. жив происхождения																					
Среднее значение завтраков	364	14.43	10.44	13.23	41.42	344.67	104.57	0.15	0.35	6.15	129.38	0.68	0.68	245.75	258.09	40.03	306.26	2.14	16.23	16.47	0.043	0.080		
Выполнение МР % от суточной нормы		29%	72%	22%	21%	22%	35%	19%	39%	12%	29%	17%	5%	31%	37%	47%	77%	21%	108%	24%	3%	8%		
Среднее значение вторых завтраков	100	0.80	0.00	0.32	11.34	54.20	0.00	0.04	0.03	24.60	9.00	0.28	0.00	22.40	19.00	17.40	226.60	1.10	0.40	1.07	0.038	0.014		
Выполнение МР % от суточной нормы		2%	0%	1%	6%	4%	0%	5%	4%	49%	2%	7%	0%	3%	3%	20%	57%	11%	3%	2%	3%	1%		
Среднее значение обедов	571	21.93	14.54	18.97	63.89	517.39	81.20	0.32	0.45	34.95	829.30	2.87	0.61	91.07	309.24	85.80	1008.80	5.92	17.87	57.89	0.117	0.254		
Выполнение МР % от суточной нормы		44%	66%	32%	32%	34%	27%	40%	50%	70%	184%	72%	4%	11%	44%	101%	252%	59%	119%	83%	8%	25%		
Среднее значение полдников	222	8.96	6.50	8.10	35.16	251.40	30.14	0.08	0.27	1.80	51.66	0.63	0.12	237.20	206.61	31.97	290.29	0.69	5.95	17.40	0.046	0.046		
Выполнение МР % от суточной нормы		18%	73%	14%	18%	16%	10%	11%	30%	4%	11%	16%	1%	30%	30%	38%	73%	7%	40%	25%	3%	5%		
Среднее значение ужинов	409	17.06	12.62	12.67	42.53	354.13	69.76	0.19	0.28	33.43	231.54	1.60	1.89	98.70	234.22	57.73	571.29	2.56	20.59	34.97	0.115	0.391		
Выполнение МР % от суточной нормы		34%	74%	21%	21%	23%	23%	24%	31%	67%	51%	40%	13%	12%	33%	68%	143%	26%	137%	50%	8%	39%		
Среднее значение за рацион	1666	63.18	44.10	53.29	194.34	1521.79	285.67	0.78	1.39	100.93	1250.88	6.06	3.30	695.12	1027.16	232.93	2403.24	12.41	61.04	127.80	0.36	0.79		
Выполнение МР % от суточной нормы		126%	70%	89%	97%	99%	95%	98%	154%	202%	278%	152%	22%	87%	147%	274%	601%	124%	407%	183%	26%	79%		
Суточная потребность в соответствии с МР 2.4.5.0146-19		50	не менее 70%	60	200	1,540	300	0.8	0.9	50	450	4	15	800	700	85	400	10	15	70.0	1.4	1.0		

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

100 % Норма СанПиН	50	60	200	1,540
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	9.83	11.17	44.86	319.96
вторник 1	17.89	12.66	38.29	340.66
среда 1	11.58	14.58	43.93	356.85
четверг 1	21.02	12.85	38.28	354.85
пятница 1	12.02	14.15	41.82	344.67
понедельник 2	11.56	13.56	42.46	339.84
вторник 2	18	13.45	38.05	349.95
среда 2	9.83	11.17	44.86	319.96
четверг 2	20.42	13.4	39.3	362.59
пятница 2	12.43	13.93	42.82	347.81
понедельник 3	11.61	13.85	42.89	344.77
вторник 3	16.64	12.6	35.81	324.12
среда 3	11.99	14.88	42.86	356.75
четверг 3	18.79	12.34	43.8	363.73
пятница 3	11.56	13.56	42.46	339.84
понедельник 4	9.83	11.17	44.86	319.96
вторник 4	18.95	13.42	38.13	351.47
среда 4	11.92	14.1	39.15	332.92
четверг 4	21.17	13.94	40.87	377.93
пятница 4	11.61	13.85	42.89	344.77
Среднее	14.43	13.23	41.42	344.67

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
20%	19%	22%	21%
36%	21%	19%	22%
23%	24%	22%	23%
42%	21%	19%	23%
24%	24%	21%	22%
23%	23%	21%	22%
36%	22%	19%	23%
20%	19%	22%	21%
41%	22%	20%	24%
25%	23%	21%	23%
23%	23%	21%	22%
33%	21%	18%	21%
24%	25%	21%	23%
38%	21%	22%	24%
23%	23%	21%	22%
20%	19%	22%	21%
38%	22%	19%	23%
24%	24%	20%	22%
42%	23%	20%	25%
23%	23%	21%	22%
29%	22%	21%	22%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
12%	31%	56%
21%	33%	45%
13%	37%	49%
24%	33%	43%
14%	37%	49%
14%	36%	50%
21%	35%	43%
12%	31%	56%
23%	33%	43%
14%	36%	49%
13%	36%	50%
21%	35%	44%
13%	38%	48%
21%	31%	48%
14%	36%	50%
12%	31%	56%
22%	34%	43%
14%	38%	47%
22%	33%	43%
13%	36%	50%
17%	35%	48%

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	0.8	0.2	7.5	38
вторник 1	0.4	0.4	9.8	47
среда 1	1.5	0.5	21	96
четверг 1	0.9	0.2	8.1	43
пятница 1	0.4	0.3	10.3	47
понедельник 2	0.8	0.2	7.5	38
вторник 2	0.4	0.4	9.8	47
среда 2	1.5	0.5	21	96
четверг 2	0.9	0.2	8.1	43
пятница 2	0.4	0.3	10.3	47
понедельник 3	0.8	0.2	7.5	38
вторник 3	0.4	0.4	9.8	47
среда 3	1.5	0.5	21	96
четверг 3	0.9	0.2	8.1	43
пятница 3	0.4	0.3	10.3	47
понедельник 4	0.8	0.2	7.5	38
вторник 4	0.4	0.4	9.8	47
среда 4	1.5	0.5	21	96
четверг 4	0.9	0.2	8.1	43
пятница 4	0.4	0.3	10.3	47
Среднее	0.8	0.32	11.34	54.2

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
2%		4%	2%
1%	1%	5%	3%
3%	1%	11%	6%
2%		4%	3%
1%	1%	5%	3%
2%		4%	2%
1%	1%	5%	3%
3%	1%	11%	6%
2%		4%	3%
1%	1%	5%	3%
3%	1%	11%	6%
2%		4%	3%
1%	1%	5%	3%
2%		4%	2%
1%	1%	5%	3%
3%	1%	11%	6%
2%		4%	3%
1%	1%	5%	3%
2%	1%	6%	4%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
8%	5%	79%
3%	8%	83%
6%	5%	88%
8%	4%	75%
3%	6%	88%
8%	5%	79%
3%	8%	83%
6%	5%	88%
8%	4%	75%
3%	6%	88%
8%	5%	79%
3%	8%	83%
6%	5%	88%
8%	4%	75%
3%	6%	88%
8%	5%	79%
3%	8%	83%
6%	5%	88%
8%	4%	75%
3%	6%	88%
6%	5%	84%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	22.03	19.76	63.9	527.76
вторник 1	18.54	20.19	63.21	511.47
среда 1	21.43	19.45	65.06	523.29
четверг 1	21.26	18.05	68.01	521.47
пятница 1	21.21	19	65.58	522.8

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
44%	33%	32%	34%
37%	34%	32%	33%
43%	32%	33%	34%
43%	30%	34%	34%
42%	32%	33%	34%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
17%	34%	48%
14%	36%	49%
16%	33%	50%
16%	31%	52%
16%	33%	50%

понедельник 2	19.59	20.67	62.23	520.02
вторник 2	20.62	17.87	62.41	496.08
среда 2	28.1	18.4	65.91	542.48
четверг 2	19.7	18.84	63.54	512.41
пятница 2	21.92	18.87	62.63	514.64
понедельник 3	25.42	19.5	64.45	549.55
вторник 3	23.23	18.38	59.34	497.99
среда 3	21.63	18.34	64.83	513.77
четверг 3	23.91	19.31	64.23	528.14
пятница 3	19.8	18.93	64.14	510.58
понедельник 4	21.23	18.42	59.13	494.12
вторник 4	20.19	18.86	63.87	510.19
среда 4	28.53	18.45	66.61	547.85
четверг 4	19.48	19.71	62.99	513.78
пятница 4	20.75	18.47	59.71	489.35
Среднее	21.93	18.97	63.59	517.39

39%	34%	31%	34%
41%	30%	31%	32%
56%	31%	33%	35%
39%	31%	32%	33%
44%	31%	31%	33%
51%	33%	32%	36%
46%	31%	30%	32%
43%	31%	32%	33%
48%	32%	32%	34%
40%	32%	32%	33%
42%	31%	30%	32%
40%	31%	32%	33%
57%	31%	33%	36%
39%	33%	31%	33%
42%	31%	30%	32%
44%	32%	32%	34%

15%	36%	48%
17%	32%	50%
21%	31%	49%
15%	33%	50%
17%	33%	49%
19%	32%	47%
19%	33%	48%
17%	32%	50%
18%	33%	49%
16%	33%	50%
17%	34%	48%
16%	33%	50%
21%	30%	49%
15%	35%	49%
17%	34%	49%
17%	33%	49%

Полдник

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	10.39	8.05	40.13	274.75
вторник 1	7.47	8.7	30.78	233.1
среда 1	10.78	9.04	40.21	289.44
четверг 1	9.28	7.52	32.73	238.94
пятница 1	7.47	7.44	29.88	222.3
понедельник 2	10.39	8.05	40.13	274.75
вторник 2	7.47	8.7	30.78	233.1
среда 2	10.78	9.04	40.21	289.44
четверг 2	8.07	6.99	36.9	235.86
пятница 2	7.47	7.44	29.88	222.3
понедельник 3	10.39	8.05	40.13	274.75
вторник 3	7.47	8.7	30.78	233.1
среда 3	10.78	9.04	40.21	289.44
четверг 3	9.28	7.52	32.73	238.94
пятница 3	7.47	7.44	29.88	222.3
понедельник 4	10.39	8.05	40.13	274.75
вторник 4	7.47	8.7	30.78	233.1
среда 4	10.78	9.04	40.21	289.44
четверг 4	8.07	6.99	36.9	235.86
пятница 4	7.47	7.44	29.88	222.3
Среднее	8.96	8.1	35.16	251.4

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
21%	13%	20%	18%
15%	15%	15%	15%
22%	15%	20%	19%
19%	13%	16%	16%
15%	12%	15%	14%
21%	13%	20%	18%
15%	15%	15%	15%
22%	15%	20%	19%
16%	12%	18%	15%
15%	12%	15%	14%
21%	13%	20%	18%
15%	15%	15%	15%
22%	15%	20%	19%
19%	13%	16%	16%
15%	12%	15%	14%
21%	13%	20%	18%
15%	15%	15%	15%
22%	15%	20%	19%
16%	12%	18%	15%
15%	12%	15%	14%
18%	14%	18%	16%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	26%	58%
13%	34%	53%
15%	28%	56%
16%	28%	55%
13%	30%	54%
15%	26%	58%
13%	34%	53%
15%	28%	56%
14%	27%	63%
13%	30%	54%
15%	26%	58%
13%	34%	53%
15%	28%	56%
16%	28%	55%
13%	30%	54%
15%	26%	58%
13%	34%	53%
15%	28%	56%
14%	27%	63%
13%	30%	54%
14%	29%	56%

Ужин

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	17.82	12.68	46.11	370.43
вторник 1	17.62	13.2	39.38	350.82
среда 1	18.2	12.39	46.2	369.37

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
36%	21%	23%	24%
35%	22%	20%	23%
36%	21%	23%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	31%	50%
20%	34%	45%
20%	30%	50%

четверг 1	20.1	11.71	45.88	373.47
пятница 1	18.81	14.32	42.71	376.18
понедельник 2	16.21	11.88	44.3	350.87
вторник 2	19.1	13.79	41.69	367.57
среда 2	18.16	12.59	46.64	377
четверг 2	17.58	12.17	42.15	349.61
пятница 2	12.59	12.45	42.79	336.29
понедельник 3	17.2	11.9	41.91	343.52
вторник 3	18.22	11.78	43	354.84
среда 3	17.55	13.09	41.23	352.42
четверг 3	15.59	12.41	40.42	338.47
пятница 3	16.17	12.42	39.39	334.65
понедельник 4	15.94	13.99	39.87	349.13
вторник 4	16.03	11.74	41.76	337.48
среда 4	14.14	12.58	40.07	331.75
четверг 4	17.12	13.76	41.38	357.29
пятница 4	17.1	12.58	43.69	361.41
Среднее	17.06	12.67	42.53	354.13

40%	20%	23%	24%
38%	24%	21%	24%
32%	20%	22%	23%
38%	23%	21%	24%
36%	21%	23%	24%
35%	20%	21%	23%
25%	21%	21%	22%
34%	20%	21%	22%
36%	20%	22%	23%
35%	22%	21%	23%
31%	21%	20%	22%
32%	21%	20%	22%
32%	23%	20%	23%
32%	20%	21%	22%
28%	21%	20%	22%
34%	23%	21%	23%
34%	21%	22%	23%
34%	21%	21%	23%

22%	28%	49%
20%	34%	45%
18%	30%	51%
21%	34%	45%
19%	30%	49%
20%	31%	48%
15%	33%	51%
20%	31%	49%
21%	30%	48%
20%	33%	47%
18%	33%	48%
19%	33%	47%
18%	36%	46%
19%	31%	49%
17%	34%	48%
19%	35%	46%
19%	31%	48%
19%	32%	48%

За период пребывания в МБДОУ

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	60.87	51.86	202.50	1530.90
вторник 1	61.92	55.15	181.46	1483.05
среда 1	63.49	55.96	216.40	1634.95
четверг 1	72.56	50.33	193.00	1531.73
пятница 1	59.91	55.21	190.29	1512.95
понедельник 2	58.55	54.36	196.62	1523.48
вторник 2	65.59	54.21	182.73	1493.70
среда 2	68.37	51.70	218.62	1624.88
четверг 2	66.67	51.60	189.99	1503.47
пятница 2	54.81	52.99	188.42	1468.04

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
122%	86%	101%	99%
124%	92%	91%	96%
127%	93%	108%	106%
145%	84%	97%	99%
120%	92%	95%	98%
117%	91%	98%	99%
131%	90%	91%	97%
137%	86%	109%	106%
133%	86%	95%	98%
110%	88%	94%	95%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	30%	53%
17%	33%	49%
16%	31%	53%
19%	30%	50%
16%	33%	50%
15%	32%	52%
18%	33%	49%
17%	29%	54%
18%	31%	51%
15%	32%	51%

понедельник 3	65.42	53.50	196.88	1550.59
вторник 3	65.96	51.86	178.73	1457.05
среда 3	63.45	55.85	210.13	1608.38
четверг 3	68.47	51.78	189.28	1512.28
пятница 3	55.40	52.65	186.17	1454.37
понедельник 4	58.19	51.83	191.49	1475.96
вторник 4	63.04	53.12	184.34	1479.24
среда 4	66.87	54.67	207.04	1597.96
четверг 4	66.74	54.60	190.24	1527.86
пятница 4	57.33	52.64	186.47	1464.83
Среднее	63.18	53.29	194.04	1521.78

131%	89%	98%	101%
132%	86%	89%	95%
127%	93%	105%	104%
137%	86%	95%	98%
111%	88%	93%	94%
116%	86%	96%	96%
126%	89%	92%	96%
134%	91%	104%	104%
133%	91%	95%	99%
115%	88%	93%	95%
126%	89%	97%	99%

17%	31%	51%
18%	32%	49%
16%	31%	52%
18%	31%	50%
15%	33%	51%
16%	32%	52%
17%	32%	50%
17%	31%	52%
17%	32%	50%
16%	32%	51%
17%	32%	51%

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

за день

Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		223.49	230.74	-7.25	96.86
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	346	390	-44	88.82
Творог	1.07	27	30	-3	88.67
Сметана	7.00	14	9	5	159.44
Сыр твердый	0.66	8	4	4	193.75
Мясо жилованное	1.00	55	50	5	109.40
Субпродукты 1 категории	1.16	13	20	-7	63.25
Колбасные изделия	0.80	0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	1.27	41	20	21	205.20
Рыба филе (горбуша, треска)	1.40	20	32	-12	62.73
Яйцо куриное, г	1.40	26	40	-14	64.58
Овощи и картофель		188	187	1	100.46
Картофель (нетто)	1.00	126	120	6	104.79
Овощи, зелень	2.70	167	180	-13	92.65
Соки и фрукты		265	266	-1	99.46
Фрукты свежие	1.00	105	95	10	110.89
Фрукты сухие	0.15	9	9	0	98.89
Соки	0.90	90	100	-10	90.00
Напитки витаминизированные (готовые)	0.90		0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		181	177	4	102.54
Хлеб ржаной	1.50	10	40	-30	25.00
Хлеб пшеничный	1.00	73	60	13	120.94
Крупы, бобовые	0.70	41	30	11	138.00
Макаронные изделия	0.70	12	8	4	154.38
Мука пшеничная	0.70	18	25	-7	70.40
Продукты жировой группы		14	17	-2	86.30
Масло коровье сладкосливочное (с учетом избытка сыра)	2.40	16	18	-2	90.39

Масло растительное	1.00	7	9	-2	82.89
Маргарин		0	0		
Сахар и конд. изделия		31	33	-2	95.09
Сахар	1.00	23	25.00	-2	93.52
Кондитерские изделия	1.50	12	12.00	0	100.00
Прочие					
Чай		0.8	0.50	0	155.00
Кофейный напиток		0.9	1.50	-1	60.00
Дрожжи хлебопекарные		0.2	0.40	0	50.00
Соль		1.6	3.00	-1	52.00
Мед		1.3	0.00	1	
Крахмал		1.6	2.00	0	80.00
Специи		0.2	0	0	
ИТОГО		1265.69	1333.40		