

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

Возрастная группа

3-7 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

	Понедельник 1		Вторник 1		Среда 1		Четверг 1		Пятница 1	
	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
Завтрак	Сыр полутвердый	15	Сыр полутвердый	15	Сыр полутвердый	15	Сыр полутвердый	15	Сыр полутвердый	15
			Поджаренная из зеленого горошка	50						
	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	Омлет натуральный	120	Хлопья кукурузные с молоком	200	Сырники из творога	150	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 190/10	200
							Соус кисельный из сухофруктов	50		
	Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	Чай с сахаром, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		422		420		422		407		422
Второй завтрак	Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из свеклы отварной с сыром	60	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	60	Винегрет овощной	60
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	Суп-пюре из разных овощей	200	Суп с клецками с курицей, 180/15	195	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200
	Бефстроганов из отварной говядины	80	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	200	Плов с отварной говядиной	200	Биточки мясные (говядина, свинина)	80	Котлета из говядины и печени	80
							Соус томатный	20	Масло сливочное	5
	Макаронные изделия отварные	130					Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпчатая	130
	Сок фруктовый	180	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	Сок фруктово-овощной	180	Кисель из кураги, 180/10	180	Сок фруктовый	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
		690		685		680		725		695
Полдник	Ватрушка с творогом	50	Печенье	50	Сочни с творогом	50	Коржик молочный	50	Печенье	50
	Йогурт питьевой	200	Молоко кипяченое	200	Снежок	200	Ацидофилин	200	Ряженка	200
		250		250		250		250		250
Ужин			Поджаренная из свежих огурцов	30			Поджаренная из свежих помидоров	30		
	Котлеты рыбные	80	Зразы куриные с омлетом и овощами	80	Биточки из кальмаров и рыбы	80	Наггетсы куриные	80	Зразы рыбные с яйцом	80
	Масло сливочное	5	Соус томатный	20	Масло сливочное	5	Соус сметанно-томатный	20	Масло сливочное	5
	Картофельное пюре	150	Каша гречневая рассыпчатая	130	Пюре из цветной капусты и картофеля	150	Макаронные изделия отварные	130	Овощи запеченные	150
	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с шиповником, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с ягодами, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40
		455		460		455		460		455

Понедельник 2		Вторник 2		Среда 2		Четверг 2		Пятница 2	
Масло сливочное	7			Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15
		Подгарнировка из свежих помидоров	50						
Каша жидкая молочная манная	200	Омлет с сыром	120	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	Запеканка из творога	150	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	Чай с шиповником, 180/10	180	Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	422		420		422		407		422
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из помидоров и перца сладкого	60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	Салат из свежих огурцов	60	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	60
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	Суп-пюре из цветной капусты	200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	Котлеты мясные (говядина, свинина)	80	Запеканка картофельная с печенью	200	Фрикадельки мясные (говядина, свинина)	80	Бефстроганов из отварной говядины	80
		Соус томатный	20	Масло сливочное	5	Соус сметанно-томатный	20		
		Макаронные изделия отварные	130			Каша гречневая рассыпчатая	130	Картофельное пюре	150
Сок фруктовый	180	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	Сок фруктово-овощной	180	Напиток из шиповника, 180/10	180	Сок фруктовый	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
	690		710		680		710		735
Ватрушка с творогом	50	Печенье	50	Сочни с творогом	50	Коврижка медовая	50	Печенье	50
Йогурт питьевой	200	Молоко кипяченое	200	Снежок	200	Ацидофилин	200	Ряженка	200
	250		250		250		250		250
Подгарнировка из свежих огурцов	30			Подгарнировка из свежих помидоров	30			Подгарнировка из свежих огурцов	30
Кнели из кур	80	Суфле из рыбы	80	Бефстроганов из куриного филе	80	Биточки из кальмаров и рыбы	80	Котлеты куриные	80
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Соус томатный	20
Рис припущенный с овощами	130	Пюре из цветной капусты и картофеля	150	Каша пшеничная рассыпчатая	130	Овощи запеченные	150	Рис припущенный с овощами	130
Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с шиповником, 180/10	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20
	455		465		450		455		460

Понедельник 3		Вторник 3		Среда 3		Четверг 3		Пятница 3	
Масло сливочное	7			Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15
		Подгарнировка из свежих огурцов	50						
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 190/10	200	Омлет натуральный	120	Хлопья кукурузные с молоком	200	Вареники ленивые	150	Каша жидкая молочная манная	200
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	Чай с сахаром, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	422		420		422		407		422
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	Салат из папоротника с яйцом	60	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	Салат из свеклы с солеными огурцами	60
Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	Суп с картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	Суп-пюре из разных овощей	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина), 160/35	195	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200
Плов из булгура с говядиной	200	Рагу из овощей с мясом отварным (говядина)	200	Гуляш из отварной говядины	80	Биточки мясные (говядина, свинина)	80	Котлета из говядины и печени	80
								Масло сливочное	5
				Каша гречневая рассыпчатая	130	Картофель и овощи тушеные	150	Макароны отварные	130
Сок фруктовый	180	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	Сок фруктово-овощной	180	Кисель из кураги, 180/10	180	Сок фруктовый	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
	680		705		700		705		695
Ватрушка с творогом	50	Печенье	50	Сочни с творогом	50	Коржик молочный	50	Печенье	50
Йогурт питьевой	200	Молоко кипяченое	200	Снежок	200	Ацидофилин	200	Ряженка	200
	250		250		250		250		250
Салат из овощей с кукурузой	60	Подгарнировка из свежих помидоров	30			Подгарнировка из свежих огурцов	30	Салат из свежих огурцов	60
Зразы рыбные с яйцом	80	Куриное филе в сырном соусе	80	Суфле из рыбы	80	Зразы куриные с омлетом и овощами	80	Биточки рыбные	80
				Масло сливочное	5	Соус томатный	20	Масло сливочное	5
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	Макароны отварные	130	Картофельное пюре	150	Рис припущенный с овощами	130	Пюре из цветной капусты и картофеля	130
Чай с молоком, 180/10	180	Чай с ягодами, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30
	490		450		455		460		485

Понедельник 4		Вторник 4		Среда 4		Четверг 4		Пятница 4	
Масло сливочное	7			Масло сливочное	7	Масло сливочное	7	Масло сливочное	7
Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15			Сыр полутвердый	15
		Подгарнировка из зеленого горошка	50						
Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	Омлет с сыром	120	Суп молочный с вермишелью	200	Пудинг из творога	150	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами, 190/10	200
						Соус кисельный из сухофруктов	50		
Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	Какао на молоке, 180/10	180	Чай с шиповником, 18/10	180	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	422		420		422		407		422
Мандарин	100	Яблоко	100	Банан	100	Апельсин	100	Груша	100
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	Салат из цветной капусты с брокколи, помидорами и зеленью	60	Винегрет с морской капустой	60	Салат из свежих огурцов	60
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	Суп-пюре из брокколи	200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	Суп из овощей с папоротником с говядиной со сметаной, 180/10/10	200	Суп картофельный с рисом и курицей, 180/15	185
Фрикадельки мясные (говядина, свинина)	80	Бефстроганов из отварного мяса (свинина)	80	Запеканка картофельная с печенью	200	Гуляш из отварной говядины	80	Биточки из говяжьего сердца	80
Соус сметанно-томатный	20			Масло сливочное	5			Масло сливочное	5
Овощи запеченные	150	Каша пшеничная рассыпчатая	130			Рис припущенный с овощами	130	Пюре из цветной капусты и картофеля	150
Сок фруктовый	180	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	Сок фруктово-овощной	180	Напиток витаминный, 180/10	180	Сок фруктовый	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	40
	735		700		680		700		730
Ватрушка с творогом	50	Печенье	50	Сочни с творогом	50	Коврижка медовая	50	Печенье	50
Йогурт питьевой	200	Молоко кипяченое	200	Снежок	200	Ацидофилин	200	Ряженка	200
	250		250		250		250		250
Подгарнировка из свежих огурцов	30	Салат из свежих помидоров	60	Подгарнировка из свежих помидоров	30			Подгарнировка из свежих помидоров	30
Гуляш из куриного филе	80	Биточки из кальмаров и рыбы	80	Биточки куриные	80	Зразы рыбные с яйцом	80	Зразы куриные с омлетом и овощами	80
				Соус томатный	20	Масло сливочное	5	Соус томатный	20
Каша гречневая рассыпчатая	130	Картофель и овощи тушеные	150	Каша перловая с овощами	130	Пюре картофельное	150	Макароны отварные	130
Чай с ягодами, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с сахаром, 180/10	180	Чай с молоком, 180/10	180	Чай с шиповником, 180/10	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20
	450		490		460		455		460

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

Возрастная группа 3-7 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

№ 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	Понедельник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7.34	4.87	33.5	207.21	0.11	0.21	0.94	55.09	0.06	178.23	183.01	46.34	365.76	0.94	3.73	13.02	0.04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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	
Итого за Завтрак		422	12.48	15.25	53.41	401.83	0.14	0.29	1.1	139.84	0.31	317.85	276.46	56.59	411.31	1.76	7.18	15.01	0.05
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	60	1.03	4.13	5.31	62.37	0.04	0.03	5.1	144.43		15	28.71	12.75	172.33	0.44	0.24	1.99	0.02
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4.54	6.51	7.73	108.33	0.04	0.07	7.16	97.23	0.01	34.96	67.47	20.49	294.03	1.15	0.39	5.52	0.03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.33	11.72	1.96	165.18	0.07	0.14	0.2	112.05	0.02	26.67	128.22	20.83	227.78	1.26	15.79	6.78	0.04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		690	25.91	27.04	80.52	676.77	0.26	0.3	16.06	371.41	0.11	106.2	304.7	75.16	1004.28	6.82	18.76	18.18	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	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	10.95	8.55	42.73	291.95	0.1	0.32	3.25	61.13	0.17	251.74	227.77	31.43	294.66	0.62	10.18	20.44	0.05
Ужин																			
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13.09	10.0	8.60	176.35	0.12	0.12	0.32	42.71	6.41	41.07	130.20	20.69	202.40	0.59	24.4	27.55	0.2
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.01	4.65	20.17	134.73	0.12	0.1	10.5	22.68	0.08	34.71	82.41	28.87	637.77	1.06	0.53	7.3	0.03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	20.69	16.61	60.81	475.74	0.3	0.31	11.52	76.64	6.51	146.56	287.73	64.36	963.07	2.58	27.78	40.63	0.25
Итого за день		1,917	70.83	67.65	244.97	1884.29	0.86	1.25	69.93	659.02	7.1	857.35	1113.66	238.54	2828.32	11.88	64	94.56	0.6

№ 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	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	120	13.32	13.71	2.8	188.75	0.06	0.41	0.26	173.22	2.27	102.16	206.82	16.76	177.18	2.23	27.48	21.56	0.05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.15	0.02	10.19	42.7		0.01	2.45	0.37		5.18	5.44	2.92	22.48	0.48	0.02	0.01	
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.08	0.02				14	45.5	9.8	65.1	0.77	4.2	2.24	0.01
Итого за Завтрак		420	20.34	14.39	50.68	415.95	0.2	0.47	7.71	198.59	2.27	131.34	288.76	39.98	314.26	3.83	32.35	24.16	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	60	0.57	2.09	2.09	30.23	0.03	0.02	9.49	40.77		12.03	21.03	9.9	127.39	0.45	0.22	1.45	0.01
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6	5.94	13.51	131.63	0.08	0.07	5.91	99.8		17.93	85.31	22.83	365.05	1.04	6.77	4.64	0.05
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	200	12.42	17.65	24.24	307.32	0.55	0.16	12.4	9.67	0.03	27.98	180.53	46.42	843.84	2	0.9	10.69	0.07
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0.53	0.04	16.82	70.55	0.01	0.01	0.54			21.9	19.71	14.18	0.3	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		685	22.72	26.21	81.32	656.33	0.72	0.28	28.34	150.24	0.03	90.74	351.38	103.63	1401.68	5.1	10.74	18.74	0.14
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5.8	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.6	44	0.09	240	180	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	11.3	46.6	328.5	0.12	0.33	2.6	49	0.09	254.5	225	38	347	1.25	2	18	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, 80/20	100	12.86	14.38	8.36	215.22	0.06	0.14	4.08	340.17	0.19	42.44	134.99	23.17	217.75	1.39	14.29	7.37	0.08
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84	0.14	0.07		18.23	0.08	9.24	115.1	77.5	139.42	2.58	2.25	1.28	0.01
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	11.46	49.18		0.01	30.05	24.76		4.58	4.63	2.71	14.2	0.53			
	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		460	20.02	19.53	53.13	470.54	0.23	0.24	36.23	386.16	0.27	67.16	280.32	110.38	432.27	4.9	17.83	10.19	0.09
Итого за день		1,915	73.03	71.83	241.53	1918.32	1.3	1.34	84.88	788.99	2.66	559.74	1156.46	300.99	2773.21	17.28	63.22	73.09	0.34

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7.32	5.16	40.4	240	0.6	0.85	2.08	340.8	1.5	193.2	164.8	28.8	280.4	7.88	3.64	14.4	0.04
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	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	
Итого за Завтрак		422	15.34	18.73	66.26	499.74	0.67	1.07	3.59	447.3	1.79	451.16	345.35	51.29	465.35	8.41	8.1	25.39	0.07
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	60	3.05	4.99	4.16	74.06	0.01	0.05	2.15	29.42	0.1	105.3	69.57	13.59	133.11	0.74	1.77	4.1	0.01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2.85	4.17	12.62	100.03	0.08	0.1	10.18	165.35	0.07	53.36	77.64	24.66	388.52	0.87	0.66	6.6	0.03
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	200	17.91	14.71	20.95	287.16	0.06	0.13	0.6	144		14.48	195.37	35.31	300.58	2.5	3.9	6.83	0.06
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6	0.02	0.03	4.68	378		25.56	33.12	10.44	226.8	1.66			
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		680	28.07	24.43	78.33	648.25	0.21	0.33	17.61	716.77	0.17	207.3	409.9	91.8	1098.61	6.61	8.63	19.05	0.1
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	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	11.32	9.54	42.37	305.24	0.1	0.32	1.84	68.08	0.2	286.25	251.78	37.53	319.16	0.64	11.08	20.59	0.05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11.55	10.29	7.35	167.54	0.08	0.1	0.38	65.2	0.37	45.98	152.40	35.52	187.42	0.78	20.51	112.61	0.25
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3.73	5.22	11.92	110.29	0.12	0.13	32.08	25.92	0.1	44.08	82.4	26.95	428.95	1.64	0.83	6.03	0.01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	19.87	17.44	51.31	442.49	0.26	0.33	33.16	102.37	0.49	160.84	309.92	77.27	739.27	3.35	24.24	124.42	0.28
Итого за день		1,907	76.1	70.64	259.27	1991.72	1.28	2.1	66.2	1354.52	2.65	1113.55	1344.95	299.89	2970.39	19.61	53.05	189.5	0.5

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	25.24	10.94	27.49	311.69	0.06	0.3	0.37	45.78	0.09	209.18	286.32	36.47	150.64	0.9	35.65	10.79	0.03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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	
Итого за Завтрак		407	26.9	16.89	47.4	451.71	0.08	0.33	0.42	87.33	0.2	216.8	304.77	41.47	182.99	1.54	36.92	11.43	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	60	1.21	2.15	2.42	34.42	0.04	0.04	23.48	79.32		29.8	30.48	14.91	167.45	0.61	0.38	1.4	0.02
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 180/15	195	5.65	6.21	10.21	119.46	0.06	0.06	3.89	101.51	0.02	14.69	66.11	15.94	242.17	0.8	4.9	3.49	0.04
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 80/20	100	11.56	10.52	11.17	186.72	0.17	0.1	3.34	212.44	0.01	41.30	125.90	25.36	248.11	1.05	10.55	6.74	0.05
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.01	4.65	20.17	134.73	0.12	0.1	10.5	22.68	0.08	34.71	82.41	28.87	637.77	1.06	0.53	7.3	0.03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0.79	0.05	23.1	96.61	0.02	0.03	0.6	87.45		27.1	27.29	15.75	257.85	0.51	0.33	0.51	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		725	24.86	23.96	86.79	665.34	0.45	0.36	41.81	503.4	0.11	156.2	366.39	108.63	1602.95	4.87	18.99	20.96	0.15
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	200	5.8	5	8.2	106	0.06	0.26	1.6	44	0.06	236	192	32	288	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.86	8.02	33.55	249.54	0.11	0.29	1.63	59.96	0.17	269.36	235.23	37.96	333.5	0.69	6.73	19.39	0.05
Ужин																			
41/И	Поджаривка 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/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	19.17	10.66	6.42	203.27	0.12	0.22	0.51	46.91	0.27	37.87	181.91	24.28	229.34	1.22	22.3	2.60	0
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0.15	0.02	10.65	43.78		0.01	0.95	1.27		5	5.92	3.76	28.06	0.47	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		460	25.64	15.02	55.67	465.94	0.21	0.27	8.96	105.78	0.35	59.44	242.13	42.93	407.54	2.79	23.7	4.53	0.02
Итого за день		1,942	88.16	64.09	231.51	1875.53	0.89	1.28	112.82	764.47	0.83	735.8	1171.52	243.99	2723.98	10.19	86.84	58.31	0.27

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6.95	4.67	29.97	189.81	0.15	0.14	1.37	12.6	0.04	116.48	181.13	21.75	224.46	1.34	10.46	9.13	0.03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3.39	3.5	14.88	105.68	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.86	103.1	22.5	176.48	0.57	1	9	0.03
	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 Завтрак		422	15.38	18.54	54.75	449.45	0.22	0.36	2.78	119.16	0.33	376.18	373.56	52.3	433.79	2.29	14.91	20.12	0.07
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	60	0.83	2.73	4.28	45.94	0.02	0.02	3.36	72.71		15.92	23.32	10.52	146.31	0.44	0.22	1.98	0.01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4.69	6.56	7.73	109.44	0.05	0.07	10.44	98.01	0.01	34.81	67.88	20.05	329.25	0.99	0.29	4.77	0.03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11.5	9.76	9.13	170.54	0.09	0.44	3.1	1036.18	0.33	34.75	139.48	17.71	197.50	1.86	16.82	5.68	0.06
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84	0.14	0.07		18.23	0.08	9.24	115.1	77.5	139.42	2.58	2.25	1.28	0.01
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		695	25.82	24.52	81.94	657.96	0.36	0.64	20.5	1225.13	0.42	115.92	392.58	140.78	1078.08	9.23	21.88	17.03	0.11
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.26	0.6	44	0.07	248	184	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	9.9	45.6	316.5	0.08	0.29	0.6	49	0.07	262.5	229	38	347	1.25	2	18	0.04
Ужин																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13.28	12.28	8.07	195.2	0.1	0.14	0.66	54.52	6.26	40.82	138.51	20.72	211.34	0.69	24.8	27.81	0.2
1248/И	Овощи запеченные	150	4.56	4.99	17.51	135.28	0.13	0.16	28.15	702.94	0.04	79.21	120.6	47.35	617.63	1.35	1.47	7.32	0.05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	22.43	19.2	57.62	495.14	0.29	0.39	29.51	768.71	6.32	190.81	334.23	82.87	951.87	2.97	29.12	40.91	0.27
Итого за день		1,922	73.58	72.46	250.21	1966.05	0.97	1.71	58.39	2164	7.14	964.41	1345.37	325.95	2965.74	18.04	68.01	97.06	0.5

№ реп.	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	Понедельник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.82	4.22	28.63	179.52	0.07	0.18	0.73	18.48	0.06	154.02	132.68	22.2	203.19	0.4	1.23	11.09	0.02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	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	
Итого за Завтрак		422	14.84	17.79	54.49	439.26	0.14	0.4	2.24	124.98	0.35	411.98	313.23	44.69	388.14	0.93	5.69	22.08	0.05
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	60	0.71	2.1	2.74	33.66	0.04	0.13	45.9	102.1		11.03	16.61	9.88	145.89	0.49	0.19	1.38	0.01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6.85	6.33	13.06	137.56	0.1	0.07	4.15	88.67		31.19	117.48	28.4	388.57	1.58	3.41	4.87	0.03
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12.75	18.15	21.75	302.9	0.56	0.15	12.26	8.77		25.59	180.67	45.71	815.72	1.91	0.46	10.65	0.08
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		690	24.41	27.25	80.39	673.52	0.77	0.39	65.91	199.54		91.31	372.16	101.49	1631.28	7.65	6.91	20.66	0.13
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	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	10.95	8.55	42.73	291.95	0.1	0.32	3.25	61.13	0.17	251.74	227.77	31.43	294.66	0.62	10.18	20.44	0.05
Ужин																			
71/И	Поджаривка 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, 80/5	85	13.89	11.45	6.36	186.26	0.06	0.17	0.1	64.92	0.34	32.7	137.51	17.37	168.72	0.77	15.56	3.33	0.01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2.79	3.98	25.16	147.54	0.04	0.03	1.56	329.7	0.08	16.05	68.15	25.98	108.11	0.63	4.43	2.22	0.03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	0.44			
	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	
Итого за Ужин		455	19.27	15.71	56.86	448.26	0.14	0.23	3.81	397.87	0.42	64.43	241.88	53.95	359.73	2.35	21.88	7.41	0.04
Итого за день		1,917	70.27	69.5	241.97	1890.99	1.21	1.37	113.21	793.52	0.94	854.46	1172.04	242.56	2828.81	11.65	44.76	70.89	0.42

№ рец.	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	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	120	14.8	15.67	2.43	211.57	0.06	0.41	0.25	183.2	2.27	169.22	237.37	18.43	170.14	2.22	27.61	21.01	0.05
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	11.46	49.18		0.01	30.05	24.76		4.58	4.63	2.71	14.2	0.53			
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.08	0.02				14	45.5	9.8	65.1	0.77	4.2	2.24	0.01
Итого за Завтрак		420	20.87	16.38	50.23	437.25	0.17	0.46	42.8	274.46	2.27	194.8	300.5	40.94	394.44	3.97	32.01	24.25	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	60	1.33	2.66	2.98	43.5	0.03	0.06	2.1	405.08	0.11	24.68	41.25	59.92	324.18	4.8	1.76	706.44	0.1
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4.64	5.69	8.12	102.84	0.06	0.07	9.3	103.5	0.01	23.21	70.46	18.95	304.01	1.09	0.28	4.72	0.02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10.75	10.28	8.97	172.80	0.14	0.09	3.24	209.8	0	19.65	105.56	21.74	215.58	1.02	10.21	5.08	0.04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0.53	0.04	16.82	70.55	0.01	0.01	0.54			21.9	19.71	14.18	0.3	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		710	24.36	23.17	84.23	647.78	0.33	0.27	15.18	736.08	0.2	106.41	304.68	128.68	938.21	8.82	14.59	718.33	0.17
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5.8	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.6	44	0.09	240	180	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	11.3	46.6	328.5	0.12	0.33	2.6	49	0.09	254.5	225	38	347	1.25	2	18	0.04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14.01	10.76	2.85	163.05	0.11	0.14	0.34	58.72	7.31	36.91	140.77	20.61	214.83	0.52	27.26	31.1	0.22
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3.73	5.22	11.92	110.29	0.12	0.13	32.08	25.92	0.1	44.08	82.4	26.95	428.95	1.64	0.83	6.03	0.01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	0.5	4.5	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 Ужин		465	23.09	17.99	51.73	461.5	0.31	0.37	33.12	95.89	7.43	153.77	304.79	63.76	775.98	3.2	31.59	43.23	0.25
Итого за день		1,945	78.27	69.24	242.59	1922.03	0.96	1.45	103.7	1160.43	9.99	725.48	1145.97	280.38	2733.63	19.44	80.49	805.81	0.54

№ 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	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	2																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07			
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7.34	4.87	33.5	207.21	0.11	0.21	0.94	55.09	0.06	178.23	183.01	46.34	365.76	0.94	3.73	13.02	0.04	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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		
Итого за Завтрак		422	12.48	15.25	53.41	401.83	0.14	0.29	1.1	139.84	0.31	317.85	276.46	56.59	411.31	1.76	7.18	15.01	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																				
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0.42	2.06	1.14	24.58	0.02	0.02	4.2	6		14.54	25.39	8.44	84.62	0.37	0.18	1.8		
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8.87	5.17	13.97	137.18	0.13	0.11	7.63	108.7	3.86	23.86	118.33	31.21	528.63	1.07	14.59	20.19	0.14	
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19.12	15.22	25.46	314.66	0.33	1.77	23.71	4823.73	1.36	28.76	341.88	44.21	871.62	6.93	34.48	12.15	0.21	
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6	0.02	0.03	4.68	378		25.56	33.12	10.44	226.8	1.66				
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88		
Итого за Обед		680	32.67	23.01	81.17	663.42	0.54	1.95	40.22	5316.43	5.22	101.32	552.92	102.1	1761.27	10.87	51.55	35.66	0.35	
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	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04	
Итого за Полдник		250	11.32	9.54	42.37	305.24	0.1	0.32	1.84	68.08	0.2	286.25	251.78	37.53	319.16	0.64	11.08	20.59	0.05	
Ужин																				
71/И	Поджаривка 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	80	13.12	10.75	3.04	165.22	0.06	0.13	0.81	21.99	0.02	33.23	131.09	18.05	188.07	0.66	13.34	2.89	0.01	
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5.3	4.17	31.83	184.92	0.11	0.04		17.7	0.08	19.45	123.48	26.99	98	2.1	31.77			
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.15	0.02	10.19	42.7		0.01	2.45	0.37		5.18	5.44	2.92	22.48	0.48	0.02	0.01		
	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		
Итого за Ужин		450	21.18	15.24	60.96	470.54	0.22	0.2	10.76	79.96	0.1	68.06	287.31	58.16	423.45	3.84	47.05	4.46	0.02	
Итого за день		1,902	79.15	63.54	258.91	1937.03	1.04	2.81	63.92	5624.31	5.83	781.48	1396.47	296.38	3263.19	17.71	117.86	75.77	0.47	

№ реп.	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	Четверг																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24.64	11.70	28.63	320.86	0.06	0.3	0.36	50.84	0.13	205.10	280.76	35.75	149.10	0.88	34.88	10.81	0.03
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.15	0.02	10.19	42.7		0.01	2.45	0.37		5.18	5.44	2.92	22.48	0.48	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 Завтрак		407	26.35	17.66	48.72	462.92	0.08	0.33	2.81	92.51	0.24	215.12	300.53	41.47	191.23	1.59	36.17	11.46	0.03
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	60	0.82	4.12	4.72	59.47	0.02	0.02	3.64	4.19		14.54	19.24	8.81	121.91	0.79	0.34	2.02	0.01
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	200	2.6	3.51	6.57	68.86	0.07	0.07	22.41	17.2	0.05	26.26	44.11	13.34	152.59	1.05	0.74	2.81	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11.95	10.65	8.16	177.01	0.13	0.10	0.71	8.35	0	15.30	107.13	17.68	193.18	0.88	11.62	5.17	0.04
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84	0.14	0.07		18.23	0.08	9.24	115.1	77.5	139.42	2.58	2.25	1.28	0.01
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0.48	0.2	16.74	79.66	0.01	0.04	140	114.38		8.7	2.38	2.38	7.3	0.45			
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		710	23.72	23.77	78.81	634.24	0.41	0.32	166.76	162.35	0.13	82.64	322.16	127.51	664	6.59	17.25	12.8	0.06
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	200	5.8	5	8.2	106	0.06	0.26	1.6	44	0.06	236	192	32	288	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	8.65	7.49	37.72	246.46	0.09	0.27	1.7	54.62	0.11	252.62	218.55	36.19	319.71	0.6	5.45	18.59	0.05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11.55	10.29	7.35	167.54	0.08	0.1	0.38	65.2	0.37	45.98	152.40	35.52	187.42	0.78	20.51	112.61	0.25
1248/И	Овощи запеченные	150	4.56	4.99	17.51	135.28	0.13	0.16	28.15	702.94	0.04	79.21	120.6	47.35	617.63	1.35	1.47	7.32	0.05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	20.7	17.21	56.9	467.48	0.27	0.36	29.23	779.39	0.43	195.97	348.12	97.67	927.95	3.06	24.88	125.71	0.32
Итого за день		1,922	80.32	66.33	230.25	1854.1	0.89	1.31	260.5	1096.87	0.91	780.35	1212.36	315.84	2299.89	12.14	84.25	170.56	0.48

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7.44	4.31	30.53	190.26	0.12	0.2	0.73	18.48	0.06	161.21	193.86	35.79	236.56	1.57	23.01	11.09	0.02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3.39	3.5	14.88	105.68	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.86	103.1	22.5	176.48	0.57	1	9	0.03
	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 Завтрак		422	15.87	18.18	55.31	449.9	0.19	0.42	2.14	125.04	0.35	420.91	386.29	66.34	445.89	2.52	27.46	22.08	0.06
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	60	1.21	2.15	2.42	34.42	0.04	0.04	23.48	79.32		29.8	30.48	14.91	167.45	0.61	0.38	1.4	0.02
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5.47	5.28	13.67	123.98	0.06	0.06	4	131.16		13.12	65.54	17.36	265.03	0.87	4	3.65	0.04
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.33	11.72	1.96	165.18	0.07	0.14	0.2	112.05	0.02	26.67	128.22	20.83	227.78	1.26	15.79	6.78	0.04
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.01	4.65	20.17	134.73	0.12	0.1	10.5	22.68	0.08	34.71	82.41	28.87	637.77	1.06	0.53	7.3	0.03
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0.01				9.2	42.4	10	62	1.24	2.2	1.76	0.01
Итого за Обед		735	27.44	24.66	90.92	704.41	0.38	0.38	41.78	345.21	0.1	132.1	381.15	103.37	1603.93	7.89	24.7	23.65	0.14
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.26	0.6	44	0.07	248	184	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	9.9	45.6	316.5	0.08	0.29	0.6	49	0.07	262.5	229	38	347	1.25	2	18	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, 80/20	100	12.7	12.72	9.16	202.70	0.07	0.1	3.53	239.0	0.01	38.93	125.26	20.70	190.38	1.3	13.41	5.85	0.08
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2.79	3.98	25.16	147.54	0.04	0.03	1.56	329.7	0.08	16.05	68.15	25.98	108.11	0.63	4.43	2.22	0.03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	11.46	49.18		0.01	30.05	24.76		4.58	4.63	2.71	14.2	0.53			
	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		460	17.4	16.94	56.19	449.72	0.14	0.17	37.24	596.46	0.09	70.46	223.64	56.39	373.59	2.87	19.13	9.61	0.11
Итого за день		1,967	70.66	69.98	258.32	1967.53	0.81	1.29	86.76	1117.71	0.61	904.97	1236.08	276.1	2925.41	16.83	73.39	74.34	0.36

№ 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	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	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6.95	4.67	29.97	189.81	0.15	0.14	1.37	12.6	0.04	116.48	181.13	21.75	224.46	1.34	10.46	9.13	0.03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	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	
Итого за Завтрак		422	14.97	18.24	55.83	449.55	0.22	0.36	2.88	119.1	0.33	374.44	361.68	44.24	409.41	1.87	14.92	20.12	0.06
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	60	0.57	2.09	2.09	30.23	0.03	0.02	9.49	40.77		12.03	21.03	9.9	127.39	0.45	0.22	1.45	0.01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4.54	6.51	7.73	108.33	0.04	0.07	7.16	97.23	0.01	34.96	67.47	20.49	294.03	1.15	0.39	5.52	0.03
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20.44	14.17	34.84	361.13	0.14	0.16	1.38	209.7		34.79	289.67	105.07	453.2	3.24	1.22	5.95	0.05
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		680	29.09	23.33	82.56	675.89	0.27	0.29	21.63	347.7	0.01	102.98	424.97	150.46	1140.22	8.2	4.13	16.24	0.09
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	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	10.95	8.55	42.73	291.95	0.1	0.32	3.25	61.13	0.17	251.74	227.77	31.43	294.66	0.62	10.18	20.44	0.05
Ужин																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0.85	2.17	2.79	34.29	0.02	0.03	15.41	20.88		17.65	20.37	9.55	141.6	0.38	0.21	1.42	0.01
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	13.25	8.15	8.03	157.8	0.1	0.13	0.66	25.02	6.18	40.22	137.56	20.72	210.59	0.68	24.7	27.81	0.2
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.28	3.37	22.52	133.68	0.13	0.1	11.62	252.06	0.01	31.95	90.91	36.49	698.63	1.28	0.44	8.27	0.05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	0.5	4.5	0.01
	Хлеб пшеничный, 30	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		490	20.45	15.46	55.54	443.43	0.29	0.35	28.39	309.21	6.21	156.6	310.96	78.76	1155.12	3.05	27.05	42.64	0.27
Итого за день		1,942	76.26	65.78	244.16	1898.82	0.94	1.35	94.15	847.14	6.72	920.76	1342.38	315.89	3154.41	13.84	56.38	99.74	0.62

№ 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	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	120	13.32	13.71	2.8	188.75	0.06	0.41	0.26	173.22	2.27	102.16	206.82	16.76	177.18	2.23	27.48	21.56	0.05
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	0.44			
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.08	0.02				14	45.5	9.8	65.1	0.77	4.2	2.24	0.01
Итого за Завтрак		420	19.09	14.33	48.2	399.41	0.16	0.46	3.81	178.47	2.27	130.44	277.44	35.76	325.48	3.74	31.83	25.3	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	60	1.33	2.66	2.98	43.5	0.03	0.06	2.1	405.08	0.11	24.68	41.25	59.92	324.18	4.8	1.76	706.44	0.1
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4.84	6.1	11.66	121.07	0.05	0.05	4.18	97.35		12.88	65.74	18.13	253.05	0.76	4.88	3.42	0.04
360/И	Рагу из овощей со говядиной	200	18.22	14.81	14.2	262.86	0.14	0.19	15.62	147.74		27.13	210.85	43.25	700.83	3.26	0.44	10.75	0.07
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0.53	0.04	16.82	70.55	0.01	0.01	0.54			21.9	19.71	14.18	0.3	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	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0.01				9.2	42.4	10	62	1.24	2.2	1.76	0.01
Итого за Обед		705	29.44	24.29	80.18	661.28	0.3	0.33	22.44	650.17	0.11	101.79	399.45	149.68	1368.26	10.85	11.08	723.33	0.22
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5.8	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.6	44	0.09	240	180	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	11.3	46.6	328.5	0.12	0.33	2.6	49	0.09	254.5	225	38	347	1.25	2	18	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	80	16.01	11.32	0.89	173.66	0.05	0.16	0.67	43.7	0.12	112.31	174.92	20.36	179.38	0.66	15.6	2.89	0.01
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0.15	0.02	10.65	43.78		0.01	0.95	1.27		5	5.92	3.76	28.06	0.47	0.01	0.12	
	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	
Итого за Ужин		450	23.24	15.76	55.06	459.83	0.15	0.21	9.12	102.57	0.2	135.88	241.64	40.41	366.88	2.34	17.57	5.14	0.03
Итого за день		1,925	81.72	66.08	239.84	1896.02	0.76	1.35	47.97	985.21	2.67	638.61	1154.53	272.85	2685.62	20.38	62.78	773.77	0.36

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7.32	5.16	40.4	240	0.6	0.85	2.08	340.8	1.5	193.2	164.8	28.8	280.4	7.88	3.64	14.4	0.04
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3.39	3.5	14.88	105.68	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.86	103.1	22.5	176.48	0.57	1	9	0.03
	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 Завтрак		422	15.75	19.03	65.18	499.64	0.67	1.07	3.49	447.36	1.79	452.9	357.23	59.35	489.73	8.83	8.09	25.39	0.08
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	60	3.23	5.2	2.33	68.79	0.02	0.16	0.6	46.78	0.37	14.91	43.43	5.79	52.87	0.57	5.54	3.69	0.01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2.85	4.17	12.62	100.03	0.08	0.1	10.18	165.35	0.07	53.36	77.64	24.66	388.52	0.87	0.66	6.6	0.03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	80	11.78	8.43	1.48	130.4	0.06	0.12	0.54	1.8		8.37	116.33	17.74	210.77	1.26	15.79	4.77	0.04
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84	0.14	0.07		18.23	0.08	9.24	115.1	77.5	139.42	2.58	2.25	1.28	0.01
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6	0.02	0.03	4.68	378		25.56	33.12	10.44	226.8	1.66			
	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		700	27.91	23.38	84.87	665.26	0.37	0.5	16	610.16	0.52	122.34	430.42	146.43	1083.48	8.09	27.09	18.3	0.1
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	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	11.32	9.54	42.37	305.24	0.1	0.32	1.84	68.08	0.2	286.25	251.78	37.53	319.16	0.64	11.08	20.59	0.05
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14.01	10.76	2.85	163.05	0.11	0.14	0.34	58.72	7.31	36.91	140.77	20.61	214.83	0.52	27.26	31.1	0.22
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.01	4.65	20.17	134.73	0.12	0.1	10.5	22.68	0.08	34.71	82.41	28.87	637.77	1.06	0.53	7.3	0.03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	21.61	17.34	55.06	462.44	0.29	0.33	11.54	92.65	7.41	142.4	298.3	64.28	975.5	2.51	30.69	44.18	0.27
Итого за день		1,927	78.09	69.79	268.48	2028.58	1.47	2.27	42.87	1238.25	9.92	1011.89	1365.73	349.59	3215.87	20.67	77.95	108.51	0.5

№ реп.	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	Четверг																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	21.28	10.33	34.66	318.08	0.07	0.25	0.31	44.85	0.13	168.51	238.19	31.27	130.8	0.91	29.86	9.06	0.03
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.15	0.02	10.19	42.7		0.01	2.45	0.37		5.18	5.44	2.92	22.48	0.48	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 Завтрак		407	22.99	16.29	54.75	460.14	0.09	0.28	2.76	86.52	0.24	178.53	257.96	36.99	172.88	1.62	31.15	9.71	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																			
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.91	2.13	3.89	38.9	0.02	0.04	17.75	321.55		24.08	22.1	12.9	168.32	0.56	0.16	2.11	0.01
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	195	8.79	7.94	10.73	149.58	0.08	0.1	5.78	79.63	0.07	15.93	111.09	24.67	443.77	1.64	1.05	6.46	0.04
299/М/ССЖ	Биточки мясные	80	11.18	9.48	9.25	167.89	0.16	0.1	0.34	2.64	0.01	33.38	112.69	18.78	189.89	0.84	10.38	5.74	0.04
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.28	3.37	22.52	133.68	0.13	0.1	11.62	252.06	0.01	31.95	90.91	36.49	698.63	1.28	0.44	8.27	0.05
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0.79	0.05	23.1	96.61	0.02	0.03	0.6	87.45		27.1	27.29	15.75	257.85	0.51	0.33	0.51	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		705	27.59	23.35	89.21	680.06	0.45	0.39	36.09	743.33	0.09	141.04	398.28	116.39	1808.06	5.67	14.66	24.61	0.15
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	200	5.8	5	8.2	106	0.06	0.26	1.6	44	0.06	236	192	32	288	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.86	8.02	33.55	249.54	0.11	0.29	1.63	59.96	0.17	269.36	235.23	37.96	333.5	0.69	6.73	19.39	0.05
Ужин																			
71/И	Поджаривка 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, 80/20	100	12.86	14.38	8.36	215.22	0.06	0.14	4.08	340.17	0.19	42.44	134.99	23.17	217.75	1.39	14.29	7.37	0.08
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2.79	3.98	25.16	147.54	0.04	0.03	1.56	329.7	0.08	16.05	68.15	25.98	108.11	0.63	4.43	2.22	0.03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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	
Итого за Ужин		460	17.48	18.56	53.94	453.72	0.13	0.2	7.79	673.12	0.27	72.17	232.86	58.35	399.46	2.86	20.01	11.13	0.11
Итого за день		1,922	78.82	66.42	239.55	1886.46	0.82	1.19	108.27	1570.93	0.77	695.1	1147.33	262.69	2910.9	11.14	73.05	66.84	0.36

№ 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	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	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.82	4.22	28.63	179.52	0.07	0.18	0.73	18.48	0.06	154.02	132.68	22.22	203.19	0.4	1.23	11.09	0.02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	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	
Итого за Завтрак		422	14.84	17.79	54.49	439.26	0.14	0.4	2.24	124.98	0.35	411.98	313.23	44.69	388.14	0.93	5.69	22.08	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																			
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0.8	2.07	3.76	37.1	0.01	0.02	4.53	11.09		21.67	22.9	11.86	135.9	0.65	0.32	3.13	0.01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4.69	6.56	7.73	109.44	0.05	0.07	10.44	98.01	0.01	34.81	67.88	20.05	329.25	0.99	0.29	4.77	0.03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11.5	9.76	9.13	170.54	0.09	0.44	3.1	1036.18	0.33	34.75	139.48	17.71	197.50	1.86	16.82	5.68	0.06
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		695	25.03	23.07	86.14	657.97	0.26	0.59	21.67	1162.98	0.42	120.8	310.56	70.71	972.79	7.47	19.77	17.47	0.11
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.26	0.6	44	0.07	248	184	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	9.9	45.6	316.5	0.08	0.29	0.6	49	0.07	262.5	229	38	347	1.25	2	18	0.04
Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0.42	2.06	1.14	24.58	0.02	0.02	4.2	6		14.54	25.39	8.44	84.62	0.37	0.18	1.8	
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 80/5	85	11.30	7.11	10.68	151.29	0.09	0.09	0.34	35.74	0.09	46.58	142.12	22.1	214.04	0.65	14.22	73.29	0.33
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3.73	5.22	11.92	110.29	0.12	0.13	32.08	25.92	0.1	44.08	82.4	26.95	428.95	1.64	0.83	6.03	0.01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	0.5	4.5	0.01
	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	
Итого за Ужин		505	19.28	16.24	50.86	427.32	0.28	0.33	37.32	78.91	0.21	173.98	318.53	70.89	841.21	3.48	17.53	86.58	0.35
Итого за день		1,972	69.1	67.3	247.39	1888.05	0.78	1.64	66.83	1417.87	1.05	988.26	1187.32	236.29	2704.14	15.43	45.09	145.13	0.56

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7.34	4.87	33.5	207.21	0.11	0.21	0.94	55.09	0.06	178.23	183.01	46.34	365.76	0.94	3.73	13.02	0.04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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	
Итого за Завтрак		422	12.48	15.25	53.41	401.83	0.14	0.29	1.1	139.84	0.31	317.85	276.46	56.59	411.31	1.76	7.18	15.01	0.05
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	60	0.71	2.1	2.74	33.66	0.04	0.13	45.9	102.1		11.03	16.61	9.88	145.89	0.49	0.19	1.38	0.01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5.47	5.28	13.67	123.98	0.06	0.06	4	131.16		13.12	65.54	17.36	265.03	0.87	4	3.65	0.04
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11.95	10.65	8.16	177.01	0.13	0.10	0.71	8.35	0	15.30	107.13	17.68	193.18	0.88	11.62	5.17	0.04
1248/И	Овощи запеченные	150	4.56	4.99	17.51	135.28	0.13	0.16	28.15	702.94	0.04	79.21	120.6	47.35	617.63	1.35	1.47	7.32	0.05
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		735	26.79	23.69	84.92	669.33	0.43	0.49	82.36	944.55	0.04	142.16	367.28	109.77	1502.83	7.26	20.13	21.28	0.15
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	200	5.6	5	26	172	0.06	0.26	3.2	46	0.06	218	170	24	246	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	10.95	8.55	42.73	291.95	0.1	0.32	3.25	61.13	0.17	251.74	227.77	31.43	294.66	0.62	10.18	20.44	0.05
Ужин																			
71/М	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	
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	80	11.18	12	2.21	162.14	0.04	0.08	1.13	30.82		12.37	97.32	12.17	129.63	1	12.26	3.72	0.07
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84	0.14	0.07		18.23	0.08	9.24	115.1	77.5	139.42	2.58	2.25	1.28	0.01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0.15	0.02	10.65	43.78		0.01	0.95	1.27		5	5.92	3.76	28.06	0.47	0.01	0.12	
	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	
Итого за Ужин		450	19.05	17.2	51.09	435.56	0.22	0.18	4.18	53.32	0.08	39.51	250.44	101.83	367.31	4.56	16.41	6.98	0.08
Итого за день		1,957	70.07	64.89	239.65	1836.67	0.95	1.31	128.89	1208.84	0.6	786.26	1138.95	310.62	2731.11	14.3	54	64.01	0.48

№ рец.	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	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	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	120	14.8	15.67	2.43	211.57	0.06	0.41	0.25	183.2	2.27	169.22	237.37	18.43	170.14	2.22	27.61	21.01	0.05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.15	0.02	10.19	42.7		0.01	2.45	0.37		5.18	5.44	2.92	22.48	0.48	0.02	0.01	
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.08	0.02				14	45.5	9.8	65.1	0.77	4.2	2.24	0.01
Итого за Завтрак		420	21.82	16.35	50.31	438.77	0.2	0.47	7.7	208.57	2.27	198.4	319.31	41.65	307.22	3.82	32.48	23.61	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	60	1.03	4.13	5.31	62.37	0.04	0.03	5.1	144.43		15	28.71	12.75	172.33	0.44	0.24	1.99	0.02
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2.69	5.69	6.37	89.81	0.05	0.1	29.23	30.22	0.1	40.65	55.74	16.16	214.72	0.56	1.47	0.7	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.33	11.72	1.96	165.18	0.07	0.14	0.2	112.05	0.02	26.67	128.22	20.83	227.78	1.26	15.79	6.78	0.04
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5.3	4.17	31.83	184.92	0.11	0.04		17.7	0.08	19.45	123.48	26.99	98	2.1	31.77		
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0.53	0.04	16.82	70.55	0.01	0.01	0.54			21.9	19.71	14.18	0.3	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		700	25.08	26.24	86.95	689.43	0.33	0.34	35.07	304.4	0.2	134.57	400.66	101.21	778.23	5.97	52.12	11.43	0.07
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5.8	6.4	9.4	120	0.08	0.3	2.6	44	0.09	240	180	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	11.3	46.6	328.5	0.12	0.33	2.6	49	0.09	254.5	225	38	347	1.25	2	18	0.04
Ужин																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0.69	4.11	2.64	51.66	0.03	0.02	14.4	73.34		13.06	18.96	11.78	162.98	0.53	0.24	1.27	0.01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11.52	6.16	7.31	130.14	0.08	0.1	0.38	35.7	0.29	45.38	151.45	35.52	186.67	0.77	20.46	112.61	0.25
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.28	3.37	22.52	133.68	0.13	0.1	11.62	252.06	0.01	31.95	90.91	36.49	698.63	1.28	0.44	8.27	0.05
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		490	18.56	15.41	54.67	433.14	0.28	0.31	27.1	372.35	0.32	157.17	323.44	95.79	1152.58	3.29	22.84	127.29	0.32
Итого за день		1,960	75.41	69.7	248.33	1936.84	0.96	1.47	82.47	939.32	2.88	760.64	1279.41	285.65	2863.03	16.53	109.74	182.33	0.5

№ 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	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	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.67	4.51	25.18	168.05	0.07	0.19	0.78	19.8	0.06	162.66	136.37	22	207.37	0.49	1.32	12.21	0.03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3.39	3.5	14.88	105.68	0.04	0.15	1.3	22.06	0.04	122.86	103.1	22.5	176.48	0.57	1	9	0.03
	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 Завтрак		422	15.1	18.38	49.96	427.69	0.14	0.41	2.19	126.36	0.35	422.36	328.8	52.55	416.7	1.44	5.77	23.2	0.07
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	60	1.21	2.15	2.42	34.42	0.04	0.04	23.48	79.32		29.8	30.48	14.91	167.45	0.61	0.38	1.4	0.02
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8.87	5.17	13.97	137.18	0.13	0.11	7.63	108.7	3.86	23.86	118.33	31.21	528.63	1.07	14.59	20.19	0.14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19.12	15.22	25.46	314.66	0.33	1.77	23.71	4823.73	1.36	28.76	341.88	44.21	871.62	6.93	34.48	12.15	0.21
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6	0.02	0.03	4.68	378		25.56	33.12	10.44	226.8	1.66			
	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	20	1.12	0.22	9.88	46.4	0.02	0.01				4.6	21.2	5	31	0.62	1.1	0.88	
Итого за Обед		680	33.46	23.1	82.45	673.26	0.56	1.97	59.5	5389.75	5.22	116.58	558.01	108.57	1844.1	11.11	51.75	35.26	0.37
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	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	1.8	44	0.06	242	188	30	272	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	11.32	9.54	42.37	305.24	0.1	0.32	1.84	68.08	0.2	286.25	251.78	37.53	319.16	0.64	11.08	20.59	0.05
Ужин																			
71/И	Поджаривка 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, 80/20	100	12.57	12.57	9.54	202.40	0.07	0.1	3.72	238.56	0.01	39.51	126.22	21.12	196.0	1.32	13.24	5.93	0.08
125/И	Каша перловая с овощами	130	3.51	3.31	22.56	134.18	0.05	0.1	13.58	60.08	0.06	19.73	81.28	19.24	155.16	0.91	11.19	1.14	0.02
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66		0.01	0.05	0.25		2.78	4.12	2.2	12.7	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	
Итого за Ужин		460	18.03	16.11	53.09	431.44	0.16	0.24	24.85	338.79	0.07	70.22	232.42	51.36	469.48	3.16	25.75	8.31	0.11
Итого за день		1,912	79.41	67.63	248.87	1933.63	1	2.99	98.38	5942.98	5.84	903.41	1399.01	292.01	3397.44	16.95	95.35	87.41	0.6

№ реп.	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	Четверг																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24.37	11.78	29.39	323.68	0.08	0.32	0.5	52.22	0.15	209.87	284.95	37.65	173.7	1.05	35.35	10.93	0.04
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	11.46	49.18		0.01	30.05	24.76		4.58	4.63	2.71	14.2	0.53			
	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 Завтрак		407	26.13	17.77	50.75	472.22	0.1	0.35	30.59	118.28	0.26	219.29	303.91	43.16	207.51	1.81	36.62	11.57	0.04
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	60	0.83	2.76	4.91	49.24	0.03	0.03	2.56	84.92		15.13	27.72	28.01	238.88	2.08	0.24	266.16	0.04
40/И	Суп из овощей с папоротником с говядиной и сметаной, 180/10/10	200	4.59	7.46	7.52	116.48	0.05	0.09	3.7	104.04	0.01	18.72	61.95	16.56	269.75	0.86	0.29	4.19	0.02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	80	11.78	8.43	1.48	130.4	0.06	0.12	0.54	1.8		8.37	116.33	17.74	210.77	1.26	15.79	4.77	0.04
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2.79	3.98	25.16	147.54	0.04	0.03	1.56	329.7	0.08	16.05	68.15	25.98	108.11	0.63	4.43	2.22	0.03
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0.4	0.13	18.35	79.45	0.02	0.03	70.16	57.61		10.1	10.22	4.13	61.9	0.45	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	30	1.68	0.33	14.82	69.6	0.03	0.01				6.9	31.8	7.5	46.5	0.93	1.65	1.32	0.01
Итого за Обед		700	23.59	23.25	82.08	639.71	0.25	0.32	78.52	578.07	0.09	79.27	329.17	102.72	954.51	6.43	23.64	279.36	0.16
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	200	5.8	5	8.2	106	0.06	0.26	1.6	44	0.06	236	192	32	288	0.2	4	18	0.04
Итого за Полдник		250	8.65	7.49	37.72	246.46	0.09	0.27	1.7	54.62	0.11	252.62	218.55	36.19	319.71	0.6	5.45	18.59	0.05
Ужин																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13.28	12.28	8.07	195.2	0.1	0.14	0.66	54.52	6.26	40.82	138.51	20.72	211.34	0.69	24.8	27.81	0.2
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.01	4.65	20.17	134.73	0.12	0.1	10.5	22.68	0.08	34.71	82.41	28.87	637.77	1.06	0.53	7.3	0.03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66	0.02	0.08	0.7	11.25	0.02	62.78	49.12	9.2	85.7	0.49	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		455	20.88	18.86	60.28	494.59	0.28	0.33	11.86	88.45	6.36	146.31	296.04	64.39	972.01	2.68	28.18	40.89	0.25
Итого за день		1,912	80.15	67.57	238.93	1895.98	0.76	1.3	182.67	847.42	6.82	731.49	1170.67	259.46	2650.74	11.82	94.39	352.41	0.52

№ 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	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	7	0.04	5.78	0.06	52.36		0.01		41.3	0.11	0.84	1.33		1.05	0.01	0.07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.05	0.11	43.2	0.14	132	75	5.25	13.2	0.15	2.18	1.35	0.01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6.95	4.67	29.97	189.81	0.15	0.14	1.37	12.6	0.04	116.48	181.13	21.75	224.46	1.34	10.46	9.13	0.03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78	0.04	0.15	1.4	22	0.04	121.12	91.22	14.44	152.1	0.15	1.01	9	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	
Итого за Завтрак		422	14.97	18.24	55.83	449.55	0.22	0.36	2.88	119.1	0.33	374.44	361.68	44.24	409.41	1.87	14.92	20.12	0.06
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	60	0.42	2.06	1.14	24.58	0.02	0.02	4.2	6		14.54	25.39	8.44	84.62	0.37	0.18	1.8	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4.84	6.1	11.66	121.07	0.05	0.05	4.18	97.35		12.88	65.74	18.13	253.05	0.76	4.88	3.42	0.04
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 80/5	85	11.1	8.56	10.99	160.99	0.2	0.4	1.3	39.34	0.09	34.85	142.2	18.35	179.7	2.85	13.22	6.02	0.03
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3.73	5.22	11.92	110.29	0.12	0.13	32.08	25.92	0.1	44.08	82.4	26.95	428.95	1.64	0.83	6.03	0.01
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8	0.02	0.02	3.6			12.6	12.6	7.2	216	2.52		1.8	
	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	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0.01				9.2	42.4	10	62	1.24	2.2	1.76	0.01
Итого за Обед		740	25.54	22.8	88.41	663.03	0.48	0.65	45.36	168.61	0.19	134.15	390.18	93.27	1252.17	9.71	23.11	21.79	0.09
Полдник																			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0.03		5		14.5	45	10	55	1.05			
	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	0.04	0.26	0.6	44	0.07	248	184	28	292	0.2	2	18	0.04
Итого за Полдник		250	9.55	9.9	45.6	316.5	0.08	0.29	0.6	49	0.07	262.5	229	38	347	1.25	2	18	0.04
Ужин																			
71/И	Поджаривка 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, 80/20	100	12.86	14.38	8.36	215.22	0.06	0.14	4.08	340.17	0.19	42.44	134.99	23.17	217.75	1.39	14.29	7.37	0.08
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4.47	4.12	27.62	164.69	0.05	0.02		17.7	0.08	8.37	33.5	6.09	44.54	0.61	0.04	0.57	0.01
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0.2	0.05	11.46	49.18		0.01	30.05	24.76		4.58	4.63	2.71	14.2	0.53			
	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		460	19.38	18.77	58.42	483.29	0.15	0.19	41.63	422.53	0.27	63.59	193.92	40.77	382.09	3.02	15.65	9.18	0.1
Итого за день		1,972	69.84	70.01	258.56	1959.37	0.95	1.52	95.47	761.24	0.86	853.68	1190.78	228.28	2545.67	18.15	55.78	70.09	0.3

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

Возраст 3-7 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Прием пищи	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	
		Всего	в т.ч. жив. происхождения																			
Среднее значение завтраков	419	17.95	12.73	17.04	53.67	442.24	111.34	0.21	0.44	6.32	170.88	0.85	0.84	306.73	316.18	47.54	358.83	2.81	19.83	19.36	0.055	0.094
Выполнение МР % от суточной нормы		28%	71%	22%	21%	22%	37%	23%	44%	11%	31%	12%	6%	34%	40%	23%	60%	28%	99%	19%	3%	9%
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		1%	0%	0%	4%	3%	0%	4%	3%	41%	2%	4%	0%	2%	2%	8%	38%	11%	2%	1%	2%	1%
Среднее значение обедов	702	26.68	15.67	24.23	83.91	655.19	92.39	0.41	0.55	43.64	1031.31	4.15	0.67	119.29	388.35	111.62	1274.45	7.76	22.07	103.71	0.148	0.294
Выполнение МР % от суточной нормы		42%	59%	31%	33%	33%	31%	46%	55%	73%	188%	59%	4%	13%	49%	53%	212%	78%	110%	104%	7%	29%
Среднее значение полдников	250	10.13	7.07	9.41	42.59	298.04	28.62	0.10	0.31	1.99	56.90	0.91	0.13	263.20	232.09	36.71	326.89	0.88	6.27	19.20	0.046	0.052
Выполнение МР % от суточной нормы		16%	70%	12%	17%	15%	10%	11%	31%	3%	10%	13%	1%	29%	29%	17%	54%	9%	31%	19%	2%	5%
Среднее значение ужинов	462	20.41	13.25	17.03	55.46	458.61	66.61	0.23	0.28	21.87	296.06	2.01	2.19	116.77	277.93	68.73	671.82	3.14	24.44	39.67	0.177	0.465
Выполнение МР % от суточной нормы		32%	65%	22%	21%	23%	22%	26%	28%	36%	54%	29%	15%	13%	35%	33%	112%	31%	122%	40%	9%	47%
Среднее значение за рацион	1933	75.97	48.72	68.03	246.97	1908.28	298.96	0.99	1.61	98.42	1564.15	8.20	3.83	828.39	1233.55	282.00	2858.59	15.69	73.01	183.01	0.46	0.919
Выполнение МР % от суточной нормы		119%	64%	88%	96%	96%	100%	110%	161%	164%	284%	117%	26%	92%	154%	134%	476%	157%	365%	183%	23%	92%
Суточная потребность в соответствии с МР 2.4.5.0146-19		64	не менее 65%	77	258	1,981	300	0.9	1	60	550	7	15	900	800	210	600	10	20	100	2	1.00

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	64	77	258	1,981
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	12.48	15.25	53.41	401.83
вторник 1	20.34	14.39	50.68	415.95
среда 1	15.34	18.73	66.26	499.74
четверг 1	26.9	16.89	47.4	451.71
пятница 1	15.38	18.54	54.75	449.45
понедельник 2	14.84	17.79	54.49	439.26
вторник 2	20.87	16.38	50.23	437.25
среда 2	12.48	15.25	53.41	401.83
четверг 2	26.35	17.66	48.72	462.92
пятница 2	15.87	18.18	55.31	449.9
понедельник 3	14.97	18.24	55.83	449.55
вторник 3	19.09	14.33	48.2	399.41
среда 3	15.75	19.03	65.18	499.64
четверг 3	22.99	16.29	54.75	460.14
пятница 3	14.84	17.79	54.49	439.26
понедельник 4	12.48	15.25	53.41	401.83
вторник 4	21.82	16.35	50.31	438.77
среда 4	15.1	18.38	49.96	427.69
четверг 4	26.13	17.77	50.75	472.22
пятница 4	14.97	18.24	55.83	449.55
Среднее	17.95	17.04	53.67	442.4

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
20%	20%	21%	20%
32%	19%	20%	21%
24%	24%	26%	25%
42%	22%	18%	23%
24%	24%	21%	23%
23%	23%	21%	22%
33%	21%	19%	22%
20%	20%	21%	20%
41%	23%	19%	23%
25%	24%	21%	23%
23%	24%	22%	23%
30%	19%	19%	20%
25%	25%	25%	25%
36%	21%	21%	23%
23%	23%	21%	22%
20%	20%	21%	20%
34%	21%	20%	22%
24%	24%	19%	22%
41%	23%	20%	24%
23%	24%	22%	23%
28%	22%	21%	22%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
12%	34%	53%
20%	31%	49%
12%	34%	53%
24%	34%	42%
14%	37%	49%
14%	36%	50%
19%	34%	46%
12%	34%	53%
23%	34%	42%
14%	36%	49%
13%	37%	50%
19%	32%	48%
13%	34%	52%
20%	32%	48%
14%	36%	50%
12%	34%	53%
20%	34%	46%
14%	39%	47%
22%	34%	43%
13%	37%	50%
16%	35%	49%

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
1%		3%	2%
1%	1%	4%	2%
2%	1%	8%	5%
1%		3%	2%
1%		4%	2%
1%		3%	2%
1%	1%	4%	2%
2%	1%	8%	5%
1%		3%	2%
1%		4%	2%
1%		3%	2%
1%	1%	4%	2%
2%	1%	8%	5%
1%		3%	2%
1%		4%	2%
1%		3%	2%
1%	1%	4%	2%
2%	1%	8%	5%
1%		3%	2%
1%		4%	2%
1%		4%	3%

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	25.91	27.04	80.52	676.77
вторник 1	22.72	26.21	81.32	656.33
среда 1	28.07	24.43	78.33	648.25
четверг 1	24.86	23.96	86.79	665.34
пятница 1	25.82	24.52	81.94	657.96

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
40%	35%	31%	34%
36%	34%	32%	33%
44%	32%	30%	33%
39%	31%	34%	34%
40%	32%	32%	33%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	36%	48%
14%	36%	50%
17%	34%	48%
15%	32%	52%
16%	34%	50%

понедельник 2	24.41	27.25	80.39	673.52
вторник 2	24.36	23.17	84.23	647.78
среда 2	32.67	23.01	81.17	663.42
четверг 2	23.72	23.77	78.81	634.24
пятница 2	27.44	24.66	90.92	704.41
понедельник 3	29.09	23.33	82.56	675.89
вторник 3	29.44	24.29	80.18	661.28
среда 3	27.91	23.38	84.87	665.26
четверг 3	27.59	23.35	89.21	680.06
пятница 3	25.03	23.07	86.14	657.97
понедельник 4	26.79	23.69	84.92	669.33
вторник 4	25.08	26.24	86.95	689.43
среда 4	33.46	23.1	82.45	673.26
четверг 4	23.59	23.25	82.08	639.71
пятница 4	25.54	22.8	88.41	663.03
Среднее	26.68	24.23	83.61	665.16

38%	35%	31%	34%
38%	30%	33%	33%
51%	30%	31%	33%
37%	31%	31%	32%
43%	32%	35%	36%
45%	30%	32%	34%
46%	32%	31%	33%
44%	30%	33%	34%
43%	30%	35%	34%
39%	30%	33%	33%
42%	31%	33%	34%
39%	34%	34%	35%
52%	30%	32%	34%
37%	30%	32%	32%
40%	30%	34%	33%
42%	31%	32%	34%

14%	36%	48%
15%	32%	52%
20%	31%	49%
15%	34%	50%
16%	32%	52%
17%	31%	49%
18%	33%	48%
17%	32%	51%
16%	31%	52%
15%	32%	52%
16%	32%	51%
15%	34%	50%
20%	31%	49%
15%	33%	51%
15%	31%	53%
16%	33%	50%

Полдник

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	10.95	8.55	42.73	291.95
вторник 1	9.55	11.3	46.6	328.5
среда 1	11.32	9.54	42.37	305.24
четверг 1	9.86	8.02	33.55	249.54
пятница 1	9.55	9.9	45.6	316.5
понедельник 2	10.95	8.55	42.73	291.95
вторник 2	9.55	11.3	46.6	328.5
среда 2	11.32	9.54	42.37	305.24
четверг 2	8.65	7.49	37.72	246.46
пятница 2	9.55	9.9	45.6	316.5
понедельник 3	10.95	8.55	42.73	291.95
вторник 3	9.55	11.3	46.6	328.5
среда 3	11.32	9.54	42.37	305.24
четверг 3	9.86	8.02	33.55	249.54
пятница 3	9.55	9.9	45.6	316.5
понедельник 4	10.95	8.55	42.73	291.95
вторник 4	9.55	11.3	46.6	328.5
среда 4	11.32	9.54	42.37	305.24
четверг 4	8.65	7.49	37.72	246.46
пятница 4	9.55	9.9	45.6	316.5
Среднее	10.13	9.41	42.59	298.04

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
17%	11%	17%	15%
15%	15%	18%	17%
18%	12%	16%	15%
15%	10%	13%	13%
15%	13%	18%	16%
17%	11%	17%	15%
15%	15%	18%	17%
18%	12%	16%	15%
14%	10%	15%	12%
15%	13%	18%	16%
17%	11%	17%	15%
15%	15%	18%	17%
18%	12%	16%	15%
15%	10%	13%	13%
15%	13%	18%	16%
17%	11%	17%	15%
15%	15%	18%	17%
18%	12%	16%	15%
14%	10%	15%	12%
15%	13%	18%	16%
16%	12%	17%	15%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	26%	59%
12%	31%	57%
15%	28%	56%
16%	29%	54%
12%	28%	58%
15%	26%	59%
12%	31%	57%
15%	28%	56%
14%	27%	61%
12%	28%	58%
15%	26%	59%
12%	31%	57%
15%	28%	56%
16%	29%	54%
12%	28%	58%
15%	26%	59%
12%	31%	57%
15%	28%	56%
14%	27%	61%
12%	28%	58%
14%	28%	57%

Ужин

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	20.69	16.61	60.81	475.74
вторник 1	20.02	19.53	53.13	470.54
среда 1	19.87	17.44	51.31	442.49

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
32%	22%	24%	24%
31%	25%	21%	24%
31%	23%	20%	22%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
17%	31%	51%
17%	37%	45%
18%	35%	46%

четверг 1	25.64	15.02	55.67	465.94
пятница 1	22.43	19.2	57.62	495.14
понедельник 2	19.27	15.71	56.86	448.26
вторник 2	23.09	17.99	51.73	461.5
среда 2	21.18	15.24	60.96	470.54
четверг 2	20.7	17.21	56.9	467.48
пятница 2	17.4	16.94	56.19	449.72
понедельник 3	20.45	15.46	55.54	443.43
вторник 3	23.24	15.76	55.06	459.83
среда 3	21.61	17.34	55.06	462.44
четверг 3	17.48	18.56	53.94	453.72
пятница 3	19.28	16.24	50.86	427.32
понедельник 4	19.05	17.2	51.09	435.56
вторник 4	18.56	15.41	54.67	433.14
среда 4	18.03	16.11	53.09	431.44
четверг 4	20.88	18.86	60.28	494.59
пятница 4	19.38	18.77	58.42	483.29
Среднее	20.41	17.03	55.46	458.61

40%	20%	22%	24%
35%	25%	22%	25%
30%	20%	22%	23%
36%	23%	20%	23%
33%	20%	24%	24%
32%	22%	22%	24%
27%	22%	22%	23%
32%	20%	22%	22%
36%	20%	21%	23%
34%	23%	21%	23%
27%	24%	21%	23%
30%	21%	20%	22%
30%	22%	20%	22%
29%	20%	21%	22%
28%	21%	21%	22%
33%	24%	23%	25%
30%	24%	23%	24%
32%	22%	21%	23%

22%	29%	48%
18%	35%	47%
17%	32%	51%
20%	35%	45%
18%	29%	52%
18%	33%	49%
15%	34%	50%
18%	31%	50%
20%	31%	48%
19%	34%	48%
15%	37%	48%
18%	34%	48%
17%	36%	47%
17%	32%	50%
17%	34%	49%
17%	34%	49%
16%	35%	48%
18%	33%	48%

За период пребывания в МБДОУ

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	70.83	67.65	244.97	1884.29
вторник 1	73.03	71.83	241.53	1918.32
среда 1	76.10	70.64	259.27	1991.72
четверг 1	88.16	64.09	231.51	1875.53
пятница 1	73.58	72.46	250.21	1966.05
понедельник 2	70.27	69.50	241.97	1890.99
вторник 2	78.27	69.24	242.59	1922.03
среда 2	79.15	63.54	258.91	1937.03
четверг 2	80.32	66.33	230.25	1854.10
пятница 2	70.66	69.98	258.32	1967.53

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
111%	88%	95%	95%
114%	93%	94%	97%
119%	92%	100%	101%
138%	83%	90%	95%
115%	94%	97%	99%
110%	90%	94%	95%
122%	90%	94%	97%
124%	83%	100%	98%
126%	86%	89%	94%
110%	91%	100%	99%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	32%	52%
15%	34%	50%
15%	32%	52%
19%	31%	49%
15%	33%	51%
15%	33%	51%
16%	32%	50%
16%	30%	53%
17%	32%	50%
14%	32%	53%

понедельник 3	76.26	65.78	244.16	1898.82
вторник 3	81.72	66.08	239.84	1896.02
среда 3	78.09	69.79	268.48	2028.58
четверг 3	78.82	66.42	239.55	1886.46
пятница 3	69.10	67.30	247.39	1888.05
понедельник 4	70.07	64.89	239.65	1836.67
вторник 4	75.41	69.70	248.33	1936.84
среда 4	79.41	67.63	248.87	1933.63
четверг 4	80.15	67.57	238.93	1895.98
пятница 4	69.84	70.01	258.56	1959.37
Среднее	75.96	68.02	246.66	1918.40

119%	85%	95%	96%
128%	86%	93%	96%
122%	91%	104%	102%
123%	86%	93%	95%
108%	87%	96%	95%
109%	84%	93%	93%
118%	91%	96%	98%
124%	88%	96%	98%
125%	88%	93%	96%
109%	91%	100%	99%
119%	88%	96%	97%

16%	31%	51%
17%	31%	51%
15%	31%	53%
17%	32%	51%
15%	32%	52%
15%	32%	52%
16%	32%	51%
16%	31%	51%
17%	32%	50%
14%	32%	53%
16%	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)		258.41	268.81	-10.39	96.13
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	393	450	-57	87.33
Творог	1.07	32	40	-9	78.75
Сметана	7.00	16	11	5	146.82
Сыр твердый	0.66	12	6	6	191.67
Мясо жилованное	1.00	64	55	9	116.64
Субпродукты 1 категории	1.16	15	25	-11	58.00
Колбасные изделия	0.80	0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	1.27	44	24	20	184.65
Рыба филе (треска, горбуша)	1.40	22	37	-15	58.99
Яйцо куриное, г	1.40	29	40	-11	72.46
Овощи и картофель		229	221	8	103.49
Картофель (нетто)	1.00	150	140	10	107.36
Овощи, зелень	2.70	213	220	-7	96.86
Соки и фрукты		288	334	-47	86.03
Фрукты свежие	1.00	106	100	6	106.05
Фрукты сухие	0.15	9	11	-2	84.09
Соки	0.90	108	100	8	108.00
Напитки витаминизированные (готовые)	0.90		50	-50	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		239	233	6	102.39
Хлеб ржаной	1.50	26	50	-24	52.00
Хлеб пшеничный	1.00	99	80	19	123.23
Крупы, бобовые	0.70	53	43	10	122.67
Макаронные изделия	0.70	15	12	3	126.25
Мука пшеничная	0.70	18	29	-11	62.76
Продукты жировой группы		19	20	-1	97.33
Масло коровье сладкосливочное (с учетом избытка сыра)	2.40	21	21	0	101.52
Масло растительное	1.00	10	11	-1	94.00
Мargarin		0	0		

Сахар и конд. изделия		42	43	-1	97.88
Сахар	1.00	29	30.00	-1	96.93
Кондитерские изделия	1.50	20	20.00	0	100.00
Прочие					
Чай		0.8	0.60	0	129.17
Кофейный напиток		0.9	1.80	-1	50.00
Дрожжи хлебопекарные		0.2	0.50	0	40.00
Соль		2.0	5.00	-3	39.10
Мед		1.3	0.00	1	
Крахмал		1.7	3.00	-1	56.67
Специи		0.2	0	0	
ИТОГО		1511.03	1565.90		