

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ОСШ №3»

О.А. Загородняя

2023 г.



П Е Р Е Ч Е Н Ь М Е Н Ю

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 3 до 7 лет

День : первый
неделя : первая

Согласованно:

Утверждаю: директор

МДОУ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	завтрак																	
2008, 184	каша манная с маслом сливочным	180	6,7	6,9	34	226	0,09	1,15	48,9	0,6	118,7	19,8	115,2	0,5				
2008, 432	кофейный напиток	180	1,98	1,08	21,87	130,14	0	0,27	7,92	0	61,2	16,74	59,31	0,54				
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	ИТОГО	400	11,68	9,18	76,47	460,94	0,09	1,42	56,82	0,6	187,5	41,74	200,51	1,44				
	завтрак 2																	
	печенье	50	3,8	5	37,7	211,62	0,04	0	5,5	1,8	14,71	10,15	45,6	1				
	ИТОГО	50	3,8	5	37,7	211,62	0,04	0	5,5	1,8	14,71	10,15	45,6	1				
	обед																	
2008	икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,9	60	0	1,4	0,09	0	19	7	17,3	0,34				
2008, 98	сул картофельный с крутой и рыбой	180	3,24	1,89	13,4	85,2	0,07	4,8	0,14	0,5	20,7	22,3	76	0,81				
2008, 283	тефтели из говядины с томатным соусом	70	6,5	10,7	7,5	152	0,04	1,6	27,5	2,9	14,3	12	74,4	1,2				
2008, 323	каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,6	34,3	217,4	0,26	0	29,6	0,52	17,3	120,3	180,7	4				
2011, 349	комлот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,3	84,78	0	1	0	0,45	5,76	0	3,24	0,16				
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2				
	ИТОГО	660	21,18	23,14	106,1	715,38	0,49	8,8	57,33	5,49	86,06	171,1	395,14	8,51				
	ужин																	
2008,299	запеканка картофельная с мясом, со сметаной	150/20	12,8	21,47	26,75	355,19	0,22	29	49,08	3,69	49,6	48,1	196,5	2,87				
2008, 442	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5				
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	ИТОГО	390	16,7	22,87	65,55	537,39	0,22	32,6	49,08	3,69	69,77	60,51	235,13	5,77				
	ВСЕГО	1500	53,36	60,19	285,82	1925,33	0,84	42,82	168,73	56,97	358,04	283,5	876,38	16,72				

Разработано и составлено: Наугумовой Е.С. Ю

№ рец.	День : третий	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		завтрак															
2008, 224		запеканка творожная с молоком сгущ	120/40	24,4	21,2	36,3	438	0,09	0,9	110	2,2	292	42,9	365	0,87		
2008, 430		чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7		
		Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
		ИТОГО	400	27,6	22,4	71	599	0,09	0,9	110	2,2	312,1	53,9	398,4	1,97		
		завтрак 2															
2005,966		ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,03	0,04	0	124	14	92	0,1		
		ИТОГО	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,03	0,04	0	124	14	92	0,1		
		обед															
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,05	0	0	0,45	3,6	3,8	17,4	0,8		
2011, 52		салат из отварной свеклы	50	0,73	3,1	4,3	47,9	0	4,8	0	0	17,9	10,7	20,9	0,68		
2008, 84		щи из свежей капусты с картофелем и курой	180	3,09	4,1	5,6	76	0	8,8	0,18	0,27	32,4	18	62,6	1		
2008, 272		Шницель из говядины с томатным соусом	70	13,7	16,1	5,74	225,4	0,07	0	0	3,78	12,6	22,4	144,2	2,8		
2008, 331		изделия макаронные отварные	130	4,8	4,08	24,7	162,4	0,05	0	28,4	6,7	9,8	7,28	32	0,73		
2008,401		КОМПОТ из изюма	180	0,27	0,09	27,7	111,8	0	0	0,63	0	18,72	7	15,75	0,45		
		ИТОГО	630	23,71	27,69	77,92	669,9	0,17	13,6	29,21	11,2	95,02	69,18	292,85	6,46		
		ужин															
2011,21		Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,85	21,24	2,7	259,5	0,08	0,24	258	1,23	310	14,7	195	2,2		
2008,429		чай с молоком	200	3	3,1	17,6	110,9	0	0,5	0	0	108,9	15,7	79,4	0,8		
		хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
		Банан	60	0,9	0,3	13	59	0,02	6	12,3	0,2	4,9	25,9	17	0,37		
		ИТОГО	450	20,99	25,08	53,06	522,2	0,2	6,74	270,3	2,33	431	63,9	326,2	4,97		
		ВСЕГО	1580	75,2	77,67	206,18	1845,1	0,48	21,27	409,55	15,73	962,12	200,98	1109,5	13,5		

		День : четвертый																		
		Неделя : первая																		
		МДОУ																		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	Са	Mg	Р	Fe		
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
2008,184	каша рисовая с маслом	180	5,37	6,9	35,3	226	0,06	1,15	48,9	0,2	113,9	32,4	140,9	0,53						
2008, 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	153/20	6,18	4,93	12,1	118,69	0,05	0,11	47,64	0,4	156,11	15,75	139,32	0,63						
2008,431	кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,79	18,18	110	0	0,45	0	0	98,92	15,57	76,23	0,36						
	ИТОГО	398	14,43	14,62	65,58	454,69	0,11	1,71	96,54	0,6	368,93	63,72	356,45	1,52						
	завтрак 2																			
	йогурт фруктовый	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,75	27,5	0	152,5	18,75	120	0,13						
	ИТОГО	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,75	27,5	0	152,5	18,75	120	0,13						
	обед																			
2010,12	салат из кукурузы (консервированной)	50	3,42	7,2	9,4	118	0,12	11	0	0	22	23,2	6,8	0,8						
2008, 76	борщ с капустой и картофелем курой и сметаной	180	3,16	4	7,42	87,6	0	5,94	0,18	0,27	38,79	20,61	68,49	1,35						
2011,229	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	6,4	3,6	3	69,7	0,05	1,5	0	5,2	24,2	27,7	110	0,4						
2008, 335	пюре картофельное	150	3,15	5,19	12,12	136,83	0,14	5,18	41,77	0,18	44,6	28,25	83,55	1,03						
2011, 349	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,3	84,78	0	1	0	0,45	5,76	0	3,24	0,16						
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
	ИТОГО	670	18,41	20,43	74	589,71	0,41	24,62	41,95	7	142,55	107,36	306,88	5,34						
	ужин																			
2008,311	плов	180	20,15	24,3	47,7	457,65	0,19	4,2	223,4	4,6	417	44	219,6	1,8						
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4						
2008, 442	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,3	3,6	400	0	212,6	7,2	112,6	2,5						
	ИТОГО	400	24,05	25,7	86,5	639,85	0,49	7,8	623,4	4,6	637,2	56,4	358,2	4,7						
	ВСЕГО	1593	63,14	64,75	230,46	1769,25	1,06	34,88	789,39	12,2	1301,2	548,0	1141,5	11,69						

		День : пятый																			
		неделя : первая																			
№ рец.	мдоу	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
		завтрак																			
2011, 168		каша ячневая вязкая с маслом	180	4	3,78	25,47	152,1	0,07	0	0,09	0,38	33,3	91,8	19,98	0,54						
2008, 433		какао с молоком	180	3,42	2,7	20,7	117,72	0	0,45	15,93	0	105,75	26	94,14	0,81						
		Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4						
		ИТОГО	398	10,42	7,68	66,77	374,62	0,07	0,45	16,02	0,38	146,65	123	140,12	1,75						
		завтрак 2																			
		печенье	50	3,8	5	37,7	211,62	0,04	0	5,5	1,8	14,71	10,15	45,6	1						
		МОЛОКО	100	3	2,5	4,7	53	0	1,5	33	0	119	13	93	0,1						
		ИТОГО	150	6,8	7,5	42,4	264,62	0,04	1,5	38,5	1,8	133,71	23,15	138,6	1,1						
		обед																			
2010,34		салат из свежкты с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,08	38,4	0,02	4,88	0	0,28	13,91	9,25	21	0,7						
2008, 99		сул картофеляый с бобовыми (горох) с курой	180	2	3	7,1	63,2	0,09	3,33	0,18	1,62	27,54	27,36	89,64	1,98						
2008, 312		птица, тушенная в сметанном соусе	70	9,5	13,1	2,1	176	0	0,35	405	1,26	17,2	10	85,6	0,7						
2008, 323		каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,6	34,3	217,4	0,26	0	29,6	0,52	17,3	120,3	180,7	4,07						
2008, 394		компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,18	22,77	92,79	0	1,44	1,44	0,27	11,88	3,96	3,6	0,72						
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2						
		ИТОГО	660	22,91	24,51	95,05	703,79	0,49	10	436,22	5,07	96,83	180,37	424,04	10,17						
		ужин																			
2008, 210		макаронны с сыром	150	8,8	10,6	35,2	272,6	0,5	40,2	402,3	13	123,9	11,75	102	1,1						
2008,429		чай с молоком	180	2,7	2,79	15,84	99,81	0	0,45	0	0	98	14,13	71,46	0,72						
		Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4						
		ИТОГО	370	14,5	14,59	71,64	477,21	0,5	40,65	402,3	13	229,5	31,08	199,46	2,22						
		ВСЕГО	1578	54,63	54,28	275,86	1820,24	1,1	52,6	893,04	20,25	606,69	357,6	902,22	15,24						

		День : первый																			
		Неделя : вторая																			
		МДОУ																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	завтрак																				
2008, 190	каша "Дружба" с маслом	180	5,57	12,9	23,7	235	0,09	1,8	94,6	0,16	168	31	156,6	0,5							
2008,434	кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,79	18,18	110	0	0,45	0	0	98,92	15,57	76,23	0,36							
2011, 1	бутерброд с маслом	40	2	7,29	10	116	0,02	0	0,08	0,48	4,8	2,4	14,4	0,24							
	ИТОГО	400	10,45	22,98	51,88	461	0,11	2,25	94,68	0,64	271,72	48,97	247,23	1,1							
	завтрак 2																				
	кефир	180	4,37	4,5	8,8	93,15	0,03	0,46	0,31	0	195,3	22,05	52,16	0,16							
	ИТОГО	180	4,37	4,5	8,8	93,15	0,03	0,46	0,31	0	195,3	22,05	52,16	0,16							
	обед																				
	огурец соленый кусочком	50	0,45	0	0,9	6,9	0	2,7	0	0	12,15	0,3	12,5	0							
2008, 95	сул из овощей с курой и сметаной	180	5,58	6,3	8,28	111,78	0	6,39	0,18	0,36	27,36	19,8	70,65	1,26							
2008, 258	жаркое по-домашнему из говядины	180	18,84	19	15,6	305,6	0,18	8,5	8,16	2,52	20,16	41,4	17,28	4,56							
2008, 394	компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,12	86,16	0	2,25	0	0	13,41	3,24	2,9	0,18							
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2							
	ИТОГО	640	27,79	25,97	70,6	626,44	0,3	19,84	8,34	4	82,08	74,24	146,83	8							
	УЖИН																				
2008,224	запеканка из творога с джемом	120/20	20,7	18	33,4	361,5	0	7,6	0,1	1,5	167,4	25	211,6	0,6							
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
2008,431	чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	0	1,1	0,1	0	15	6,5	8,8	0,8							
	ИТОГО	380	24	19,2	68,3	524,7	0	8,7	0,2	1,5	190	36,7	246,4	1,8							
	ВСЕГО	1600	66,61	72,65	199,58	1705,29	0,44	31,25	103,53	6,14	739,1	181,96	692,62	11,06							

День : второй		неделя : вторая																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	завтрак																				
2008, 184	каша вязкая пшеничная молочная с маслом	180	9,7	6,93	36,7	243,3	0,12	1,13	48,4	2,8	221,9	35,1	191,5	1							
2008, 3	бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/3/20	6,18	4,93	12,1	118,69	0,05	0,11	47,64	0,4	156,11	15,75	139,32	0,63							
2008, 430	чай с сахаром	180	0,18	0	12,69	50,52	0	0	0	0	11,25	5,22	6,66	0,63							
	ИТОГО	398	16,06	11,86	61,49	412,51	0,17	1,24	96,04	3,2	389,3	56,1	337,5	2,26							
	завтрак 2																				
2005,966	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,03	0,04	0	124	14	92	0,1							
	пряники	55	3,25	2,59	41,25	201,3	0,04	0	0	1,32	6,05	27,5	4,95	0,44							
	ИТОГО	155	6,15	5,09	45,45	255,3	0,06	0,03	0,04	1,32	130,05	41,5	96,95	0,54							
	обед																				
2008,3	салат "степной" из разных овощей	50	0,75	5	4,5	67,15	0,09	2,2	0,2	2,3	11,5	10,9	22,7	0,34							
2010,87	суп рыбными консервами	180	6,2	6	10,32	130,42	0,07	6,6	10,8	0,5	32,6	34	127	0,9							
2008,306	голубцы ленивые	180	16	20,34	11,8	295	0,09	21,87	0	4,23	61,56	35,64	153,9	3,24							
2011, 349	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,3	84,78	0	1	0	0,45	5,76	0	3,24	0,16							
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2							
	ИТОГО	640	25,79	31,89	73,62	693,35	0,37	31,67	11	8,6	120,42	90,04	350,34	6,64							
	ужин																				
	батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
2010,94	суп молочный с крупой с пшеном	180	5,22	4,9	16,7	132,8	0,1	0,8	27,54	4,6	145,7	26,6	140,2	0,48							
2008, 442	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5							
	ИТОГО	400	9,12	6,3	55,5	315	0,1	4,4	27,54	4,6	165,9	39	178,8	3,38							
	ВСЕГО	1593	57,12	55,14	236,06	1676,16	0,7	37,34	151,16	17,72	805,7	226,6	963,6	12,82							

День : третий		неделя : второй		МДЮ		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Mg		P	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	завтрак																				
2008, 184	каша манная с маслом	180	6,7	6,9	34	226	0,09	1,15	49	0,64	118,7	19,8	115,19	0,53							
2008,429	чай с молоком	180	2,7	2,79	15,84	99,81	0	0,45	0	0	98	14,13	71,46	0,72							
2011, 1	Бутерброд с маслом	40	2	7,29	10	116	0,02	0	0,08	0,48	4,8	2,4	14,4	0,24							
	ИТОГО	400	11,4	16,98	59,84	441,81	0,11	1,6	49,08	1,12	221,5	36,33	201,05	1,49							
	завтрак 2																				
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	83,4	0,5	20	10	0,36	32	18	16,2	4,4							
	ИТОГО	200	0,8	0,8	19,6	83,4	0,5	20	10	0,36	32	18	16,2	4,4							
	обед																				
2008	икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,9	60	0	1,4	0,09	0	19	7	17,3	0,34							
2008, 91	рассольник ленинградский с курой со сметаной	180	3,4	4,2	12,4	101,5	0,07	5,5	0,15	1	24,5	19,9	19,9	0,8							
2008,314	котлеты, рубленые из птицы с соусом	80	10,14	9,6	8,5	173	0,08	12,8	0,08	2,88	65,6	30,4	131,2	1,6							
2008, 331	изделия макаронные отварные	130	4,8	4,08	24,7	162,4	0,05	0	28,4	6,7	9,8	7,28	32	0,73							
2008, 394	компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,18	22,77	92,79	0	1,44	1,44	0,27	11,88	3,96	3,6	0,72							
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2							
	ИТОГО	670	22,32	23,01	96,97	705,69	0,32	21,14	30,16	11,97	139,78	78,04	247,5	6,19							
	ужин																				
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
2008, 430	чай с сахаром	180	0,18	0	12,69	50,52	0	0	0	0	11,25	5,22	6,66	0,63							
2008,309	рагу из птицы	200	19,1	22,6	22,5	371,20	0,2	11,7	500	1,3	36,9	47,7	215,9	2,8							
	ИТОГО	420	22,28	23,8	55,79	526,52	0,2	11,7	500	1,3	55,75	58,12	248,56	3,83							
	ВСЕГО	1690	56,8	64,59	232,2	1757,42	1,13	54,44	589,24	14,75	449,03	190,49	713,31	15,91							

День : четвертый		Неделя : вторая																			
№ ре- ц.	МДОУ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
		завтрак																			
2008,184		каша рисовая с маслом	180	5,37	6,9	35,3	226	0,06	1,15	48,9	0,2	113,9	32,4	140,9	0,53						
2008, 433		какао с молоком	180	3,42	2,7	20,7	117,72	0	0,45	15,93	0	105,75	26	94,14	0,81						
2008, 3		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	153/20	6,18	4,93	12,1	118,69	0,05	0,11	47,64	0,4	156,11	15,75	139,32	0,63						
		ИТОГО	398	14,97	14,53	68,1	462,41	0,11	1,71	112,47	0,6	375,76	74,15	374,36	1,97						
		завтрак 2																			
2005,966		ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,03	0,04	0	124	14	92	0,1						
		печеньё	50	3,8	5	37,7	211,62	0,04	0	5,5	1,8	14,71	10,15	45,6	1						
		ИТОГО	150	6,7	7,5	41,9	265,62	0,06	0,03	5,54	1,8	138,71	24,15	137,6	1,1						
		обед																			
2010, 12		салат из кукурузы (консервированной)	50	1,71	3,6	4,7	59	0,06	5,5	0	0	11	11,6	3,4	0,4						
2008, 99		суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	180	2	3	7,1	63,2	0,09	3,33	0,18	1,62	27,54	27,36	89,64	1,98						
2008,256		печень по-строгановски	70	11,44	8,2	2,8	150,4	0,16	800	5,2	2,7	15,68	12,7	185	4						
2008, 335		пюре картофельное	150	3,15	5,19	12,12	136,83	0,14	5,18	41,77	0,18	44,6	28,25	83,55	1,03						
2008,401		компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,09	27,72	111,78	0	0	0,63	0	18,72	7,02	15,75	0,45						
		хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2						
		ИТОГО	680	21,37	20,63	79,14	637,21	0,57	814,01	47,78	5,62	126,54	96,43	420,84	9,86						
		УЖИН																			
2005,423		лапшевник с творогом, со сметаной	170	18,4	14,24	39	336	0,11	21,5	408,1	2	265	16,5	263	1,54						
		батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4						
2008,434		кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,79	18,18	110	0	0,45	0	0	98,92	15,57	76,23	0,36						
		ИТОГО	390	24,28	18,23	77,78	550,8	0,11	21,95	408,1	2	371,52	37,27	365,23	2,3						
		ВСЕГО	1618	67,32	60,89	266,92	1916,04	0,85	837,7	573,89	10,02	1012,5	232	1298	15,23						

		День : пятый																			
		Неделя : вторая																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	завтрак																				
2008, 430	чай с сахаром	180	0,18	0	12,69	50,52	0	0	0	0	11,25	5,22	6,66	0,63							
2008, 184	каша вязкая геркулесовая с маслом	180	7,4	9	29,57	231,2	0,16	0,15	48,9	0,68	131,3	63,73	209,3	1,6							
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
	ИТОГО	400	10,58	10,2	62,86	386,52	0,16	0,15	48,9	0,68	150,15	74,15	241,96	2,63							
	завтрак 2																				
2011, 386	кефир	100	2,4	2,5	5	52	0,01	0,25	0,17	0	109	12,4	29,25	0,07							
	ИТОГО	100	2,4	2,5	5	52	0,01	0,25	0,17	0	109	12,4	29,25	0,07							
	обед																				
2011, 71	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0,03	5	0,06	0,34	11,5	7	0,3	0,3							
2008, 105	сул картоф. с макар. Изделиями и с курицей	180	2,6	3	11,2	82,8	0,02	0,72	0,14	0,29	12,96	6,48	22,32	0,43							
2008, 265	плов	180	33,77	50,13	29,43	602,1	0,23	1,2	163,4	2,88	15	41,4	178	1,89							
2008, 394	компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,12	86,16	0	2,25	0	0	13,41	3,24	2,9	0,18							
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,12	0	0	1,12	9	9,5	43,5	2							
	ИТОГО	640	40,29	54,2	88,75	908,06	0,4	9,17	163,6	4,63	61,87	67,62	247,02	4,8							
	ужин																				
2011, 246	гуляш из отварной говядины	70	8,8	9,1	2,8	137	0,05	3,52	141	1,5	303	17	105	1,5							
2008, 346	капуста тушеная	130	3	3,5	12,26	92	0,08	27,7	73,4	0,17	73	42,6	0,9	1,5							
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
2008, 431	чай с сахаром с лимоном	180	0,27	0	12,87	52,56	0	0,99	0,09	0	13,5	5,85	7,92	0,72							
	ИТОГО	420	15,07	13,8	48,53	386,36	0,13	32,21	214,49	1,67	397,1	70,65	139,82	4,12							
	ВСЕГО	1560	68,34	80,7	205,14	1732,94	0,7	41,78	427,16	6,98	718,12	224,82	658,05	11,62							