

МЕНЮ Льготы



Директор
Индякина М.А.

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
КАША БОЯРСКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ЯЧНЕВАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЖКАЯ 200	каша кукурузная Молочная 200	КАША МАННАЯ 200	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200	каша кукурузная Молочная 200	КАША МАННАЯ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	Какао из консерва 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	Чай с сахаром 180/10	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША МАННАЯ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 24/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/12	БАТОН 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	КАША МАННАЯ 200
ВАФЛИ 40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 115		ПРЯНИКИ 30	МАРМЕЛАД 15	КЕФИР 180	СЫР ПОРЦИОННЫЙ 17	ЙОГУРТ 115	КАША МАННАЯ 200
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	Томаты в собственном соку 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ) 50	Икра кабачковая консервированная 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 50/50	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 200	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	ПЛОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 180	ГУЛЯШ 50/50	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 80	БЕФстроганов из отварной говядины 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	Напиток лимонный 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРВИНОВОЙ КИСЛОТОЙ) 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	Напиток клюквенный 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	АПЕЛЬСИН 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 50
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗМОМОМ 150	Чай полусладкий 180/6	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ 150	ДРАЧЕНА 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА 150	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
ВАФЛИ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 150	Кисель из концентрата 180	Чай с сахаром 180/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/0/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Чай полусладкий 180/6	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	Кисель из концентрата 180	ЙОГУРТ 115		ПРЯНИКИ 30	МАРМЕЛАД 15	Кисель из концентрата 180	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
						КЕФИР 180			ЙОГУРТ 115
									ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Целлюлоза, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
																					В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В1, мг	В12, мкг		
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.7	223.4	0.11	2.00	0.08	0.20	0.00	0.00	181.55	33.92	171.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008							
Какао из консерв	180	2.2	1.9	3.8	42.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.80	9.70	58.30	0.10	118.50	7.30	0.00	0.00	0.00	190	2008							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	24/12	2.5	0.3	23.4	105.5	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	11.90	28.60	0.70	57.60	1.10	0.00	0.00	0.00	9	2012							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008							
Итого за прием пищи:	616	10.9	12.2	53.9	371.3	0.11	7.20	0.08	0.20	0.00	0.10	276.85	55.52	258.47	0.80	176.10	8.40	0.00	0.00	0.00	442	2008							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.0	5.0	51.0	0.00	2.90	0.20	1.40	0.00	0.00	14.10	11.90	23.10	0.40	193.50	1.80	0.00	0.00	0.00									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.4	0.10	5.30	0.20	1.20	0.00	0.00	18.50	18.60	45.70	0.90	381.00	3.70	0.00	0.00	0.00	82	2012							
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	23.1	25.7	13.9	377.8	0.10	28.60	0.20	1.10	0.20	0.20	84.30	46.10	219.60	3.90	697.80	13.20	0.10	0.00	0.00									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.5	82.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	54-10м-2020	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	398	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00									
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.10	90.00	0.00	0.30	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	850	32.4	32.1	90.3	798.1	0.40	198.80	0.80	4.60	0.20	0.30	200.00	123.50	393.40	7.90	1686.80	21.70	0.10	0.00	0.00									
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	150	4.4	3.9	35.4	192.2	0.00	0.10	0.00	2.20	0.00	0.00	38.10	11.60	51.60	0.60	137.60	2.10	0.00	0.00	0.00	419	2012							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.7	52.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	39.70	2.30	0.00	0.00	0.00	351	2012							
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012							
Всего за день:	380	5.3	6.3	65.8	338.7	0.00	0.20	0.00	2.30	0.00	0.00	75.70	16.80	75.50	0.60	178.00	4.40	0.00	0.00	0.00									
		48.6	50.6	210.0	1508.1	0.51	206.20	0.88	7.10	0.20	0.40	552.55	195.82	727.37	9.30	2040.90	34.50	0.10	0.00	0.00									

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Минеральные вещества												
														Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
КАША РЧНЕВАЯ	200	5,8	7,1	29,7	204,9	0,10	0,20	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	91,10	26,20	171,60	0,80	167,70	4,90	0,00	0,00	0,00	418	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	98,90	15,20	74,30	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ЙОГУРТ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	0,20	0,00	0,20	0,00	8,10	9,90	27,10	0,60	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	535	11,0	17,8	60,4	444,0	0,10	0,70	0,10	0,90	0,30	0,20	0,20	0,30	198,10	51,30	273,00	1,70	353,50	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Томаты в собственном соку	60	0,0	0,0	2,3	9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ	200	1,4	3,9	8,2	74,7	0,00	7,20	0,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	35,50	18,20	32,00	0,90	223,70	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	6,7	4,8	3,0	81,5	0,10	6,50	2,79	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	7,50	115,50	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
Напиток клюквенный	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,0	21,9	90,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	4,80	2,30	0,10	29,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	14,10	45,00	1,20	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай полусладкий	890	16,1	15,3	96,9	595,3	0,34	35,10	3,03	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	139,20	94,50	319,00	9,60	779,00	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОЛАДЫ с молоком стученным	180/6	0,1	0,0	6,0	24,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,90	4,00	0,40	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
ЙОГУРТ	150	8,4	15,1	56,7	396,8	0,20	0,10	0,00	4,80	0,20	0,40	100,70	19,30	116,50	0,80	195,30	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	449	2012
Итого за прием пищи:	115	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:	451	8,5	15,1	62,7	421,3	0,20	0,10	0,00	4,80	0,20	0,40	110,50	23,20	120,50	1,20	209,40	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		35,6	48,2	220,0	1460,6	0,64	35,90	3,13	10,90	0,50	0,60	447,80	169,00	712,50	12,50	1341,90	23,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.7	0.17	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	0.00	140.61	68.37	224.46	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	194	2008					
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012					
Итого за прием пищи:	435	4.7	7.4	14.7	145.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	95.50	13.70	77.70	0.70	50.40	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	12.8	17.6	58.7	445.2	0.17	1.39	0.05	0.36	0.10	0.00	0.00	246.31	86.07	306.56	3.78	66.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	60	1.0	3.1	4.6	49.8	0.02	16.20	0.02	1.38	0.00	0.00	0.00	29.40	9.00	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008					
ПЛОВ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008					
Напиток лимонный	200	22.9	22.7	33.5	430.9	0.08	1.33	0.20	4.26	0.00	0.00	0.00	22.61	49.21	262.01	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	21.4	88.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	3.20	2.90	0.10	24.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008					
ГРУША	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008					
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.70	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	820	33.4	28.9	118.7	873.0	0.34	31.43	0.40	6.96	0.00	0.00	0.00	123.91	155.61	468.61	10.61	319.90	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012					
Кисель из концентрата	150	21.1	13.0	28.9	326.0	0.00	2.70	0.10	1.10	0.30	0.30	0.30	162.50	29.20	228.30	2.30	333.40	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012					
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012					
Итого за день:	330	21.1	13.0	52.6	420.5	0.00	2.70	0.10	1.10	0.30	0.30	172.80	30.90	232.20	2.30	334.10	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012					
Итого за день:	67.3	59.5	229.9	1738.7	0.51	35.52	0.55	8.42	0.40	0.30	0.30	543.02	272.58	1007.37	16.69	720.10	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. С, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины												Минеральные вещества											
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг										
каша кукурузная молочная	200	4.3	5.8	12.1	119.1	0.10	0.80	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	154.10	16.90	108.90	0.20	220.60	13.60	0.00	0.00									
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/12	2.5	0.3	23.5	105.8	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	11.90	28.60	0.70	57.70	1.10	0.00	0.00					433	2008			
Итого за прием пищи:	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00					2	2008			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ)	452	11.2	9.8	80.4	455.3	0.14	6.50	0.01	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	275.90	44.10	233.50	2.00	299.60	14.70	0.00	0.00									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	50	0.8	7.6	4.3	88.0	0.03	23.50	0.14	3.45	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.50	15.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00									
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00	0.00					42	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	15.4	15.0	12.9	249.1	0.10	5.70	0.20	0.90	0.10	0.10	0.10	21.30	31.80	156.50	2.40	623.10	9.10	0.00	0.00	0.00					76	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					274	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00					402	2008				
ЯБЛОКО	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00							2008		
Итого за прием пищи:	770	23.2	27.7	95.2	728.1	0.35	44.60	0.55	8.00	0.10	0.10	0.10	108.30	104.60	323.10	8.18	1398.40	14.60	0.00	0.00	0.00							2008		
ДРАЧЕНА	150	16.2	28.4	9.0	361.5	0.20	0.20	0.50	2.90	2.70	0.50	105.30	18.30	236.50	2.60	238.10	27.20	0.10	0.00	0.00	0.00									
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					5/2	2012			
ПРЯНИКИ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					2	2012			
Итого за прием пищи:	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за день:	390	19.6	29.9	52.0	560.6	0.20	0.20	0.50	3.30	2.70	0.50	122.90	30.90	271.00	3.70	300.90	27.20	0.10	0.00	0.00	0.00							2008		
Итого за день:	54.0	67.4	227.6	1744.0	0.69	51.30	1.06	11.40	2.80	0.70	0.70	507.10	179.60	827.60	13.88	1998.90	56.50	0.10	0.00	0.00	0.00									

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Минеральные вещества															
						V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	5,8	6,9	31,7	210,2	0,10	0,20	0,00	1,20	0,10	0,10	65,80	13,70	70,90	0,40	132,20	4,70	0,00	0,00	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,90	15,20	74,30	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00	10	2012
МАРМЕЛАД	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	0,20	0,00	8,10	9,90	27,10	0,60	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	435	11,2	19,0	71,7	500,1	0,10	0,70	0,10	2,00	0,30	0,20	174,60	44,10	178,00	1,70	335,30	12,80	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	200	2,6	4,0	9,9	85,6	0,05	8,00	0,14	1,92	0,00	0,00	27,20	16,00	54,40	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	130	3,9	4,5	27,6	166,0	0,04	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	20,00	17,00	134,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	1,40	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	8,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	14,10	45,00	1,20	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	930	27,5	30,3	91,1	746,7	0,23	13,20	0,28	5,22	0,00	0,00	107,40	86,40	428,30	5,82	299,30	0,00	0,00	0,00	442	2008
Полдник																					
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	31,5	23,5	48,8	539,4	0,10	0,70	0,10	0,50	0,20	0,60	371,40	51,80	403,60	1,30	422,40	7,90	0,00	0,00	13	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	3,60	3,70	0,30	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
МАРМЕЛАД	15	0,2	1,4	9,3	50,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	5,30	5,70	0,40	17,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	362	31,9	24,9	68,1	631,9	0,10	1,80	0,10	0,50	0,20	0,60	384,80	60,70	413,00	2,00	459,40	7,90	0,00	0,00		
Всего за день:		70,6	74,2	230,9	1878,7	0,43	15,70	0,48	7,72	0,50	0,80	666,80	191,20	1019,30	9,52	1094,00	20,70	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8.6	11.3	40.5	297.7	0.10	0.60	0.10	0.20	0.20	0.10	132.50	39.20	194.80	2.10	270.60	9.50	0.00	0.00	54-13к-2020	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00		2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/12	2.5	0.3	23.4	105.5	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	11.90	28.60	0.70	57.60	1.10	0.00	0.00		2008	
КЕФИР	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	602	14.1	14.2	77.1	492.8	0.10	6.00	0.10	0.20	0.20	0.20	256.40	64.80	302.60	3.10	491.40	20.30	0.00	0.00		435	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00		39	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		93	2008
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	18.7	13.4	8.4	232.1	0.20	2.90	0.60	3.90	15.80	0.20	37.10	40.90	200.30	1.00	463.30	50.90	0.40	0.00		18/1	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	3.6	5.9	38.5	222.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	4.60	24.10	73.30	0.50	54.60	0.70	0.00	0.00		315	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.5	0.1	30.6	126.9	0.02	10.80	0.00	0.09	0.00	0.00	16.20	6.30	10.80	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		399	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00			
БАНАН	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00			2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	830	34.1	28.6	149.7	1 000.7	0.48	46.10	0.96	7.91	15.90	0.30	128.60	205.70	502.30	6.64	975.10	51.60	0.40	0.00			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11.3	22.1	9.0	279.2	0.00	1.00	0.40	2.20	1.70	0.40	94.90	17.80	177.30	1.90	204.10	19.00	0.00	0.00		3/2	2012
Кисель из концентрата	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
КЕФИР	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		37	2012
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	530	12.8	22.2	42.4	419.7	0.00	1.00	0.40	2.60	1.70	0.40	109.30	25.40	196.30	2.30	230.60	19.00	0.00	0.00		13	2012
Всего за день:		61.0	65.0	269.2	1 913.2	0.58	53.10	1.46	10.71	17.80	0.90	494.30	295.90	1 001.20	12.04	1 697.10	90.90	0.40	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
Каша кукурузная молочная	200	4.3	5.8	12.1	119.1	0.10	0.80	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	154.10	16.90	108.90	0.20	220.60	13.60	0.00	0.00								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	2.8	2.2	15.5	93.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	98.90	15.20	74.30	0.30	145.60	8.10	0.00	0.00	10	2012						
ЙОГУРТ	40	2.4	8.5	15.2	145.8	0.00	0.00	0.10	0.80	0.20	0.00	0.20	0.00	8.10	9.90	27.10	0.60	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008						
Итого за прием пищи:	535	12.7	19.4	48.0	423.2	0.10	2.10	0.10	0.90	0.20	0.40	0.20	0.40	399.10	58.10	319.60	1.10	574.30	21.70	0.00	0.00		2008						
Обед																													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	15.0	117.7	0.10	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	28.90	99.20	1.40	437.60	2.70	0.00	0.00	81	2012						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	60	11.7	11.8	7.7	183.7	0.00	0.30	0.00	1.70	0.00	0.10	0.00	0.10	21.10	18.80	117.20	1.80	237.50	5.20	0.00	0.00								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10.95	25.89	77.69	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.02	0.00	0.01	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	18.90	14.40	20.70	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00									
АПЕЛЬСИН	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	810	23.8	27.8	128.1	878.0	0.29	70.10	0.51	7.81	0.00	0.10	0.40	0.60	149.65	135.99	433.09	6.97	981.30	9.90	0.00	0.00		2008						
Полдник																													
ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	23.1	17.0	46.2	432.0	0.20	0.50	0.10	1.30	0.40	0.50	0.40	0.50	234.60	33.60	275.10	1.00	293.60	7.50	0.00	0.00	130	2002						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008					
Итого за прием пищи:	370	23.1	17.0	46.2	432.0	0.20	0.50	0.10	1.30	0.40	0.50	0.40	0.50	234.60	33.60	275.10	1.00	293.60	7.50	0.00	0.00								
Всего за День:		59.6	64.2	222.3	1 733.2	0.59	72.70	0.71	10.01	0.60	1.00	783.35	227.69	1 027.79	9.07	1 849.20	39.10	0.00	0.00	0.00									

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Завтрак																													
КАША МАННАЯ	200	5.8	6.9	31.7	210.2	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.10	0.10	65.80	13.70	70.90	0.40	132.20	4.70	0.00	0.00	416	2012							
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	7.4	14.7	145.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	95.50	13.70	77.70	0.70	50.40	1.10	0.00	0.00	3	2008							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008							
Итого за прием пищи:	475	15.7	18.9	57.5	461.7	0.13	0.30	0.10	1.50	0.20	0.10	193.50	36.40	230.00	2.60	198.30	5.80	0.00	0.00										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2.4	9.8	3.5	112.0	0.01	3.00	0.03	3.35	0.00	0.00	84.00	12.00	55.50	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008								
СВЕКОЛЬНИК	200	2.1	4.3	13.7	104.3	0.10	6.50	0.20	0.30	0.10	0.00	32.50	24.80	57.60	1.30	465.30	7.30	0.00	0.00	2	2002								
ЧАХОХБИЛИ	80/80	20.4	29.4	5.5	368.6	0.10	4.00	0.10	2.90	0.10	0.20	34.80	27.60	191.00	2.10	364.40	8.50	0.10	0.00	3/1	2012								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	3.2	17.6	110.6	0.00	0.00	0.00	0.60	0.10	0.00	13.80	4.60	22.20	0.60	32.30	0.40	0.00	0.00	205	2012								
Напиток брусничный	180	0.1	0.0	21.8	89.7	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	4.70	2.30	0.10	27.70	0.00	0.00	0.00	21	2012								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	800	31.9	47.3	88.6	913.5	0.31	14.90	0.33	7.75	0.30	0.20	190.60	96.70	396.30	6.65	998.90	16.20	0.10	0.00										
Полдник																													
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	4	2012								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	282.3	0.08	0.00	0.28	4.89	0.00	0.00	113.99	19.00	246.97	2.71	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008								
ХОЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	115	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00										
Итого за день:	480	16.0	23.9	23.3	373.2	0.08	0.80	0.28	5.29	0.00	0.00	129.99	29.40	267.47	3.61	49.30	0.00	0.00	0.00										
		63.5	90.0	169.4	1748.4	0.52	16.00	0.71	14.54	0.50	0.30	514.09	162.50	893.77	12.86	1246.50	22.00	0.10	0.00										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	574,5	654,0	2265,0	17363,1	5,73	574,99	11,12	106,07	27,20	6,20	5742,97	2280,84	9186,33	129,15	15266,00	383,00	0,80	0,00				
Среднее значение за период	57,5	65,4	226,5	1736,3	0,57	57,50	1,11	10,61	2,70	0,60	574,30	228,08	918,63	12,92	1526,60	38,30	0,10	0,00				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	33,9	52,9																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа	501	814	417