

Перспективное 12-дневное осенне-зимнее меню

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	630	16.1	13.8	75.3	489.9	0.22	0.31	90.65	0.26	12.07	656.76	636.21	462.98	74.29	353.57	5.16	43.45	13.11	69.14
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6	0.05	0.29	181.75	0.03	10.96	124.3	312.95	45.22	24.82	134.4	2.15	19.73	8.48	24.68
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4	0.1	0.17	94.47	0.46	0.32	158.47	431.88	144.06	57.04	284.69	0.97	59.83	38.29	734.75
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	39.8	47	107.3	1012.4	0.38	0.59	1516.58	0.58	18.53	957.92	1180.74	417.04	165.51	641.87	7.33	121.59	58.99	843.82
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1480	55.9	60.8	182.6	1502.3	0.6	0.9	1607.23	0.84	30.6	1614.68	1816.95	880.02	239.8	995.44	12.49	165.04	72.1	912.96
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	0	0.01	0	0	0.15	0.3	38.7	4.2	2.1	2.7	0.39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	540	35.2	11.5	74.2	541.4	0.18	0.4	59.72	0.15	60.48	418.71	514.06	348.15	70.27	390.16	3.75	33.1	22.26	78.18

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	95	1.6	9.6	9.2	129.1	0.03	0.04	192.4	0	36.59	135.01	258.82	44	16.47	30.41	0.57	15.54	11.98	13.21
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	9.5	10.6	12.4	183.3	0.06	0.31	195.69	0.09	6.63	124.53	333.42	34.63	27.75	151.26	2.28	20.2	4.81	31.33
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	845	39.3	40.6	127.6	1033.1	0.38	0.53	445.64	0.25	45.28	1129.16	1067.06	352.39	107.49	491.43	8.03	105.94	27.54	75.85
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1385	74.5	52.1	201.8	1574.5	0.56	0.93	505.36	0.4	105.76	1547.87	1581.12	700.54	177.76	881.59	11.78	139.04	49.8	154.03
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	7.68	35.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
	Итого за Завтрак	570	18.9	22	94.3	651.1	0.39	0.4	124.18	0.26	11.22	497.5	885.82	339.6	144.09	413.6	4.5	45.64	16.44	87.36
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.3	85.4	0.02	0.02	0	0	25.5	759.95	262.65	42.4	14.47	31.22	0.59	0.3	1.78	8.82
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.9	7.6	19.4	181.2	0.11	0.28	164.71	0.03	7.06	115.56	523.25	20.5	31.07	145.06	2.33	20.68	1.13	41.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4	0.17	0.14	37.63	0.1	11.8	228.57	910.91	27.98	115.85	247.95	2.63	36.41	25.53	191.94
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	830	46.4	21.2	103.4	789	0.46	0.51	204.42	0.13	47.48	1487.1	1985.82	189.45	197.54	541.35	9.06	62.2	36.5	266.11
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1400	65.3	43.2	197.7	1440.1	0.85	0.91	328.6	0.39	58.7	1984.6	2871.64	529.05	341.63	954.95	13.56	107.84	52.94	353.47
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	590	15.9	12.6	90.9	540.2	0.26	0.35	46.05	0.07	6.05	563.67	626.95	331.71	94.56	339.76	5.99	42.3	10.84	72.67
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	2.11	19.75
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1	0.15	0.26	183.41	0.03	4.16	116.7	443.38	32.83	37.16	160.38	2.77	19.2	3.53	35.04
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	35.7	30.1	103.2	825.6	0.56	0.57	649.34	0.29	23.35	1089.3	1957.33	241.71	178.08	610.96	8.22	114.2	47.35	753.52
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1440	51.6	42.7	194.1	1365.8	0.82	0.92	695.39	0.36	29.4	1652.97	2584.28	573.42	272.64	950.72	14.21	156.5	58.19	826.19
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.08	0.41	182.79	2.18	0.3	234.92	180.08	109.34	16.74	202.63	2.09	39.65	26.05	62.63
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	530	22.2	25	42.7	484.7	0.2	0.53	240.47	2.37	11.6	647.65	604.21	388.37	56.2	388.75	6.75	43.94	33.61	82.88
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5	0.09	0.29	175.93	0.03	5.72	220.96	455.84	28.34	30.67	148.35	2.28	20.83	1.41	37.58
54-12м	Плов с курицей	230	31.4	7.4	38.3	345.4	0.1	0.1	189.75	0.1	2.72	233.86	442.48	87.22	124.48	270.1	2.32	32.4	29.58	194.87
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	790	49	19.6	115.3	832.9	0.39	0.5	515.94	0.13	23.76	831.76	1521.52	247.96	216.92	570.45	8.22	58.23	39.13	263.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1320	71.2	44.6	158	1317.6	0.59	1.03	756.41	2.5	35.36	1479.41	2125.73	636.33	273.12	959.2	14.97	102.17	72.74	346.58
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2	0	0.01	7.5	0	0.15	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	650	12.9	8.1	91	489.2	0.23	0.26	50.47	0.08	60.88	523.33	566.94	303.42	60.98	237.58	3.17	41.53	9.21	62.93
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	9.5	10.6	12.4	183.3	0.06	0.31	195.69	0.09	6.63	124.53	333.42	34.63	27.75	151.26	2.28	20.2	4.81	31.33
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8	0.05	0.06	285.86	0.02	1.31	99.45	208.64	33.28	54.36	111.9	0.99	14.76	13.31	94.86
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	39.5	29.7	119.6	904.8	0.42	0.59	1135.13	0.38	100.11	942.91	1108.27	309.1	148.55	484.66	7.96	76.7	28.92	189.48
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1500	52.4	37.8	210.6	1394	0.65	0.85	1185.6	0.46	160.99	1466.24	1675.21	612.52	209.53	722.24	11.13	118.23	38.13	252.41
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	7.68	35.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	570	18.9	22	94.3	651.1	0.39	0.4	124.18	0.26	11.22	497.5	885.82	339.6	144.09	413.6	4.5	45.64	16.44	87.36
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.12	10.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8	0.06	0.3	211.46	0.03	6.96	132.8	393.57	41.42	30.91	146.06	2.54	21.64	3.91	32.54
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4	0.1	0.17	94.47	0.46	0.32	158.47	431.88	144.06	57.04	284.69	0.97	59.83	38.29	734.75
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	810	39.4	37	106.2	915.3	0.36	0.57	330.79	0.58	14.48	821.58	1140.53	404.54	154.05	641.43	6.98	108.32	54.39	825.93
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														

	Итого за день	1380	58.3	59	200.5	1566.4	0.75	0.97	454.97	0.84	25.7	1319.08	2026.35	744.14	298.14	1055.03	11.48	153.96	70.83	913.29
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.11
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	630	19.1	12.6	113.4	642.4	0.32	0.4	45.47	0.05	6.13	719.25	705.54	356.6	108.04	394.75	6.88	45.13	14.2	88.36
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.9	7.6	19.4	181.2	0.11	0.28	164.71	0.03	7.06	115.56	523.25	20.5	31.07	145.06	2.33	20.68	1.13	41.4
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.12	428.8	63.29	28.74	70.24	1.02	27.39	5.77	40.63
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	132.2	381.39	131.45	111.23	219.7	1.85	17.82	29.63	197.64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	54.1	28.7	108.8	909.6	0.47	0.56	723.9	0.04	80.81	937.25	1910.5	424.13	229.95	600.83	8.7	87.57	64.48	320.02
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1480	73.2	41.3	222.2	1552	0.79	0.96	769.37	0.09	86.94	1656.5	2616.04	780.73	337.99	995.58	15.58	132.7	78.68	408.38
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	1.88	0
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.26	159.3	223.84	32.44	290.68	0.84	28.82	17.02	49.63
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	545	39.5	16.4	64.4	562.9	0.22	0.45	95.92	0.29	10.44	602.11	616.56	467.35	79.22	481.86	6.19	33.98	23.94	73.98
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5	0.09	0.29	175.93	0.03	5.72	220.96	455.84	28.34	30.67	148.35	2.28	20.83	1.41	37.58
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	22.26	29.33
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	37.7	38.3	104	911.8	0.47	0.62	863.08	0.37	54.93	1314.1	1847.16	319.09	146.45	549.19	9.81	113.89	37.36	123.12
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1395	77.2	54.7	168.4	1474.7	0.69	1.07	959	0.66	65.37	1916.21	2463.72	786.44	225.67	1031.05	16	147.87	61.3	197.1
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	0	0.01	0	0	0.15	0.3	38.7	4.2	2.1	2.7	0.39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	645	12.6	8.2	89	479.8	0.23	0.26	43.05	0.08	62	498.66	564.86	303.94	60.41	232.97	3.43	41.38	8.44	62.91
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	2.11	19.75
54-26с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.6	62.66	15.08	36.05	0.55	15.12	3.21	20.48
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8	0.05	0.06	285.86	0.02	1.31	99.45	208.64	33.28	54.36	111.9	0.99	14.76	13.31	94.86
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	880	27.9	24.1	95.9	712.2	0.45	0.33	538.39	0.13	48.14	1118.82	1681.44	258.36	159.02	404.6	6.32	81.23	27.8	210.79
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1525	40.5	32.3	184.9	1192	0.68	0.59	581.44	0.21	110.14	1617.48	2246.3	562.3	219.43	637.57	9.75	122.61	36.24	273.7
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.08	0.41	182.79	2.18	0.3	234.92	180.08	109.34	16.74	202.63	2.09	39.65	26.05	62.63
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	520	23.3	29.9	59.9	601.7	0.27	0.66	265.34	2.31	10.98	540.84	849.71	307.44	111.96	430.51	5.29	53.68	34.81	114.91
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	9.78	16.6
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1	0.15	0.26	183.41	0.03	4.16	116.7	443.38	32.83	37.16	160.38	2.77	19.2	3.53	35.04

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	38.8	32.2	116.2	908	0.48	0.55	641.04	0.48	36.03	852.2	1634.08	303.77	175.93	692.64	8.5	104.21	70.81	702.59
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1370	62.1	62.1	176.1	1509.7	0.75	1.21	906.38	2.79	47.01	1393.04	2483.79	611.21	287.89	1123.15	13.79	157.89	105.62	817.5
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	7.68	35.08
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Завтрак	590	19.2	16.8	104.5	646.2	0.37	0.36	60.52	0.13	6.06	566.6	686.47	337.54	116.44	402.11	6.78	43.89	14.28	76.63
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.93	284.46	35.47	26.54	39.82	1.32	5.88	1.93	17.08
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	12.3	10.9	14.8	206.4	0.11	0.31	169.63	0.06	7.62	128.61	598.34	24.26	35.92	182.46	2.85	22.58	5.41	57.62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	132.2	381.39	131.45	111.23	219.7	1.85	17.82	29.63	197.64
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	850	61.8	26.3	124.3	982.8	0.57	0.66	319.66	0.15	94.68	814.42	1656.02	352.82	328.31	736.93	13.11	72.36	58.05	307.65
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1440	81	43.1	228.8	1629	0.94	1.02	380.18	0.28	100.74	1381.02	2342.49	690.36	444.75	1139.04	19.89	116.25	72.33	384.28

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	584.2	21.2	16.6	82.8	565.1	0.27	0.4	103.84	0.53	22.43	561.05	678.6	357.23	93.38	373.27	5.2	42.81	18.13	79.78
Обед	842.1	42.5	31.2	111	894.8	0.45	0.55	656.99	0.29	48.97	1024.71	1557.54	318.36	183.98	580.53	8.52	92.2	45.94	406.88

Среднее значение за период	1426.3	63.6	47.8	193.8	1459.8	0.72	0.95	418.84	0.82	71.4	1585.76	825	675.59	277.36	953.8	13.72	135.01	64.07	486.66
----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	------	------	--------	------	------	---------	-----	--------	--------	-------	-------	--------	-------	--------