

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник Территориального отдела Управления роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны Актамышском, Тукаевском, Муслюмовском, Мензелинском районах И.Г. Бариев



"УТВЕРЖДЕНО"
Руководитель МКУ "Отдел образования"
Исполнительного комитета
Мензелинского муниципального района РТ
Петраев Л.В.



Примерное меню для организации питания детей в интернате Мензелинского муниципального района на 2 полугодие 2020 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	0	99,4	0	0,6	0	119,7	20,0	84,4	1,4	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	0	71	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	340	16,0	20,1	33,3	378,4	0,06	0,6	0,2	4,2	210,6	43,9	291,6	4,0		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	25,2	29	189	2	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	230	7,9	6,7	32,6	222,8	0,08	3	0,02	0	285,3	31,7	204	2,2		
Обед															
АПЕЛЬСИН	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	2,9	5,6	52,9	0	8,1	0,2	1,4	25,4	9,6	17,6	0,5	41	2008
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	8,4	9,9	6,6	151	0,06	22	0,20	0,2	35	21	47	0,8	88	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	9,6	6,1	61,6	338,7	0,2	0	0	2,0	27,5	14,0	73,3	1,7	204	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,2	13,5	13,7	228,6	0	0,9	0	2,0	19,8	22,7	135,1	2,1	272	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	1010	36,9	33,0	130,4	973,0	0,26	88,6	0,40	6,8	174,8	103,9	351,3	8,2		
Полдник															
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ТЕФЕЛИ (2-ИЙ ВАРИАНТ)	70/30	9,6	16,0	11,6	227,2	0	1,4	0,1	4,2	15,6	16,8	94,3	1,4	284	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	23,2	25,2	165,6	0	435	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	810	21,4	23,1	108,16	731,1	0,07	15,5	0,13	5,9	287,8	90,6	377,6	5,5		
Всего за день:		82,2	82,9	304,46	2305,3	0,47	107,7	0,75	16,9	928,5	270,1	1224,5	19,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	7,1	19,8	0,1	0,4	0	0,8	93,0	35,1	122,0	0,9	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	400	14,52	15,76	59,7	0,15	1,4	0,07	1,53	397,78	66,37	337,7	2,7			
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,1	4,4	36,2	0,1	0,1	0	0,1	51,0	12,7	94,4	0,8	440	2011	
Итого за прием пищи:	270	10,1	4,6	56,4	0,1	4,1	0	0,1	65,0	20,7	108,4	3,6			
Обед															
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (Хлебзавод)	50	1,7	1,5	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,5	7,1	19,7	0,1	8,4	0,2	0,8	40,8	29,5	113,6	1,6	90	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,84	18,25	36,9	0,11	14,65	0,29	5,86	49,28	49,28	250,42	15,98	311	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	765	37,04	34,45	113,7	0,33	29,55	0,50	10,06	172,88	106,58	465,62	19,88			
Полдник															
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,75	20,25	17,4	0,09	0	0,15	3,9	237	34,5	334,5	1,2	219	2008	
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,1	2,5	16,2	0	0,1	0	0,1	82,9	9,2	59,1	0,1		2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	185,6	0	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	740	40,05	25,55	113,46	0,24	29,0	0,15	4,7	570,0	144,8	631,4	2,8			
Всего за день:	101,71	80,36	343,26	2514,82	0,82	64,05	0,72	16,39	1205,66	338,45	1543,12	28,98			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,8	21,4	156,6	0	0,4	0	0,7	83,8	12,4	71,3	0,3	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,4	0	10,5	44,6	0	1,2	0	0	22,1	9,4	12,6	1,2	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,76	13,44	12	176	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008
Итого за прием пищи:	395	6,36	19,24	43,9	377,2	0,03	1,6	0,11	1,34	112,3	25,0	103,1	1,82		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	25,2	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	220	7,6	7,3	25,0	196,4	0,08	3	0,02	0	257,8	33	207	2,4		
Обед															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,5	0,1	0	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,0	50,7	0	8,5	0	1,3	20,8	6,9	13,3	0,5	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ	200/15/10	8,0	7,4	16,1	165,1	0,1	7,3	0,2	0,4	23,7	28,6	104,2	1,6	92	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,4	6,3	30,2	194,9	0,2	14,8	0	0,3	45,2	41,0	116,3	1,6	335	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,3	4,6	0,2	99,6	0,1	0,3	0	0,3	34,5	46,0	201,3	0,6	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	850	34,9	25,5	116,2	837,8	0,6	30,9	0,2	3,2	156,6	147,7	511,4	6,3		
Полдник															
АПЕЛЬСИН	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,6	19,7	16,1	304,6	0,2	12,5	0,3	3,0	31,9	36,3	169,2	2,2	309	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	22,3,2	25,2	165,6	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	730	24,2	22,0	72,76	595,9	0,25	72,7	0,3	4,2	298,9	85,6	384,6	4,1		
Всего за день:		73,06	74,04	257,86	2007,3	0,96	108,2	0,63	8,74	825,6	291,3	1206,1	14,62		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,0	6,0	28,9	195,0	0,1	0,4	0	0,1	89,3	28,4	137,8	1,5	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	1,21	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	405	15,82	14,66	68,8	473,03	0,15	1,4	0,07	0,83	394,08	59,67	353,5	3,3		
II Завтрак															
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	3,57	1,75	21	114,1	0,05	2,8	0,01	0,7	9,8	7	32,2	0,7	451	2008
Итого за прием пищи:	270	4,57	1,95	40,6	197,5	0,05	4,4	0,01	0,7	22,4	14,2	44,8	3,2		
Обед															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	11,7	10,3	10,8	181,2	0	0,5	0,1	0,2	24,8	14,3	101,9	1,0	110	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	9,6	6,1	61,6	338,7	0,2	0	0	2,0	27,5	14,0	73,3	1,7	204	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120	28,1	29,3	2,2	389,6	0,1	1,1	0,1	0,3	32,6	26,8	239,7	2,3	290	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	960	54,2	46,7	141,2	1207,4	0,3	16,0	1,3	4,7	153,1	101,2	500,5	9,8		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,4	0	0,8	4,9	0	0,1	0	0	17,6	9,9	14,9	1,4	391	2012
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	22,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	580	36,9	24,9	64,3	640,9	0,1	1,0	0,1	2,8	541,6	88,3	549,4	3,5		
Всего за день:	111,49	88,21	314,9	2518,83	0,60	22,8	1,48	9,03	1111,18	263,37	1448,2	19,8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г												Углеводы, г
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,27	6,01	28,81	0,04	0,97	0,04	0,68	92,15	26,19	112,52	0,97	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,9	13,9	12,4	0	0	0,1	0,4	6,5	3,1	18,6	0,2	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,4	0	0,6	0	119,7	20,0	84,4	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	390	9,27	22,31	57,41	0,04	1,57	0,14	1,08	218,35	49,29	215,52	2,57		
II Завтрак														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	230	7,9	6,7	32,6	0,08	3	0,02	0	255,3	31,7	204	2,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	2011
КОПЦА СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200/30	7,5	6,2	15,1	145,4	0,1	3,7	0,2	1,8	30,0	28,9	86,6	1,9	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,4	26,3	35,0	444,5	0,2	16,0	0	5,2	30,0	59,2	232,7	3,8	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008
Итого за прием пищи:	782	29,72	36,61	95,02	823,26	0,3	25,24	0,2	9,6	98,14	118,5	394,9	8,88	
Полдник														
БАНАН	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	59	6,61	14,4	0,24	156,94	0,12	0	0	0,24	21,24	11,8	95,58	1,18	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,8	39,9	0	1,5	0,1	0,1	7,6	5,5	9,1	0,2	2011
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
Итого за прием пищи:	819	27,92	28,0	129,74	889,54	0,49	23,4	0,24	1,52	354,34	279,1	598,88	8,78	
Всего за день:		74,81	93,62	314,77	2404,81	0,91	53,21	0,60	12,20	926,13	478,59	1413,30	22,43	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,6	9,6	47,9	325,7	0,1	0	0,1	1,7	158,1	16,1	129,3	1,6	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	410	16,8	12,3	87,8	530,7	0,14	1	0,11	2,3	286,0	40,0	244,5	3,2		
Всего за день:	730	38,1	36,4	99,5	882,9	0,41	30,8	0,4	6,0	113,8	114,5	432,4	9,5		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,9	2,9	5,6	52,9	0	8,1	0,2	1,4	25,4	9,6	17,6	0,5	41	2008
БОРЩ С МЯСОМ	200	8,0	9,7	12,0	169,3	0	9,2	0,2	2,0	42,1	31,3	100,9	2,0	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,9	23,1	21,2	389,8	0,2	11,5	0	1,0	24,7	50,7	250,2	4,0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	730	38,1	36,4	99,5	882,9	0,41	30,8	0,4	6,0	113,8	114,5	432,4	9,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	15,2	99,2	1,2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,9	13,9	12,4	182,6	0	0	0,1	0,4	6,5	3,1	18,6	0,2	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,4	0	0,6	0	0	119,7	20,0	84,4	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	440	9,56	20,22	45,96	406,0	0,06	1,4	0,12	0,64	245,4	38,3	202,2	2,8		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	220	6,5	5,8	25,3	181,3	0,1	1,1	0,1	0	218,4	25,6	159,1	0,5		
Обед															
АПЕЛЬСИН	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	11,7	10,3	10,8	181,2	0	0,5	0,1	0,2	24,8	14,3	101,9	1,0	110	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11	8,5	50,0	319,7	0,3	0	0,1	6,2	27,8	163,5	243,7	5,8	181	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80/30	12,2	14,2	4,3	193,5	0	0,7	0	2,1	8,0	13,9	105,5	1,6	264	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	940	40,0	33,7	114,0	920,2	0,3	63,5	0,2	9,8	130,2	232,2	548,6	11,5		
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	7,5	3,9	47,9	257,0	0,1	0	0	1,6	21,9	11,1	56,9	1,4	204	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	59	6,61	14,4	0,24	156,94	0,12	0	0	0,24	21,24	11,8	95,58	1,18	254	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	155,6	0	435	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	619	22,01	20,5	94,00	652,54	0,26	2,5	0	2,74	293,14	63,9	347,28	3,98		
Всего за день:	78,07	80,22	279,26	2160,04	0,72	68,5	0,42	13,18	887,14	360,0	1257,18	18,78			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
															Белки, г
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	6,0	25,0	175,7	0,1	0,4	0	0,1	101,0	23,1	151,5	0,6	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	400	14,92	14,66	64,9	453,73	0,15	1,4	0,07	0,83	405,78	54,37	367,2	2,4		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	220	7,6	7,3	25,0	196,4	0,08	3	0,02	0	257,8	33	207	2,4		
Обед															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,5	0,1	0	0	0,1	9,8	5,8	34,5	0,4	422	2011
ПОМИДОР ПОРЦИЯМИ (СВЕЖИЙ УРОЖАЙ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6	2008	2008
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200/30	7,5	6,2	15,1	145,4	0,1	3,7	0,2	1,8	30,0	28,9	86,6	1,9	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	25,4	33,0	35,7	541,2	0,1	2,0	0,3	5,0	29,7	47,6	260,1	2,6	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	802	41,0	43,6	118,0	1031,0	0,4	22,0	0,6	7,9	103,2	114,5	440,2	7,2		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	2008	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	710	37,9	22,9	109,86	812,3	0,16	16,3	0,11	4,2	569,0	106,4	574,0	5,9		
Всего за день:		101,42	88,46	317,76	2493,43	0,79	42,7	0,80	12,93	1335,78	308,27	1588,4	17,9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,0	6,0	28,8	194,6	0,1	0,4	0	0,1	89,3	28,3	137,6	1,5	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,76	13,44	12	176	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	390	7,96	19,44	57,0	435,9	0,13	0,4	0,11	0,74	109,1	37,7	165,0	2,82		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	25,2	29	189	2	434	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011
Итого за прием пищи:	270	12,8	6,7	49,5	309,5	0,18	3,2	0,02	0	292,2	40,7	256,6	2,5		
Обед															
АПЕЛЬСИН	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,1	51,9	0	8,5	0	1,3	20,9	6,9	13,3	0,5	35	2008
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200/10	6,6	7,6	17,6	164,5	0	3,9	0,2	1,0	25,5	19,6	77,1	1,1	108	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	9,6	6,1	61,6	338,7	0,2	0	0	2,0	27,5	14,0	73,3	1,7	204	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	940	37,9	34,7	141,3	1033,0	0,22	70,7	0,21	7,7	187,1	90,5	401,3	7,9		
Полдник															
БАНАН	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	39,22	218,5	0,03	0	0,03	1,04	9,2	26,45	80,5	0	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,4	11,9	12,2	201,1	0	0,9	0	1,8	18,4	20,1	119,7	1,9	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,8	39,9	0	1,5	0,1	0,1	7,6	5,5	9,1	0,2	348	2011
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	22,2	25,2	165,6	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	830	27,38	22,68	139,48	877,9	0,17	24,9	0,23	3,54	293,9	178,35	468,7	6,4		
Всего за день:	86,04	83,52	387,28	2656,3	2656,3	0,70	99,2	0,57	11,98	882,3	347,25	1290,6	19,42		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	360	18,52	23,86	36,9	438,03	0,09	4	0,26	4,53	281,78	39,27	321,7	5,6		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	230	7,7	6,5	32,3	220,3	0,1	1,1	0,1	0	218,5	26,3	166,9	0,4		
Обед															
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	11,2	53,8	0	11,4	0	0,7	18,3	9,2	12,6	2,5		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011
БОРЩ С МЯСОМ	200	8,0	9,7	12,0	169,3	0	9,2	0,2	2,0	42,1	31,3	100,9	2,0	62	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,4	6,3	30,2	194,9	0,2	14,8	0	0,3	45,2	41,0	116,3	1,6	335	2008
ТЕФТЕЛИ (2-И ВАРИАНТ)	70/30	8,36	9,15	5,98	139,92	0,04	1,76	0	2,64	7,92	10,56	72,16	0,88	264	2008
СОК	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	920	26,56	26,35	109,38	784,32	0,24	39,96	1,3	7,04	163,22	132,66	385,66	11,38		
Полдник															
АПЕЛЬСИН	140	0,8	0,2	7,6	40,3	0	56,3	0	0,2	31,9	12,2	21,6	0,3		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	19,6	15,6	301,1	0,2	7,9	0,3	2,9	27,0	34,7	166,2	2,1	309	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,1	69,2	0	0,6	0	0,1	10,5	3,0	1,6	0,4	к/к	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	730	24,0	21,9	62,96	553,6	0,24	65,7	0,3	3,8	299,5	85,0	380,2	3,4		
Всего за день:		76,78	78,61	241,54	1996,25	0,67	110,76	1,96	15,37	963,00	283,23	1254,46	20,78		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,94	7,27	18,3	157,83	0,1	0,97	0,04	0,19	113,29	39,7	141,37	1,94	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,9	13,9	12,4	182,6	0	0	0,1	0,4	6,5	3,1	18,6	0,2	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,4	0	0,6	0	0	119,7	20,0	84,4	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	390	9,94	23,57	46,9	439,83	0,1	1,57	0,14	0,59	239,49	62,8	244,37	3,54		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	220	7,4	7,1	24,7	193,9	0,1	1,1	0,1	0	221,0	27,6	169,9	0,6		
Обед															
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ (Хлебзавод)	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,9	2,9	5,6	52,9	0	8,1	0,2	1,4	25,4	9,6	17,6	0,5	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,9	7,0	14,6	154,9	0	3,4	0,2	0,5	25,2	20,2	85,3	1,5	100	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	9,9	5,7	20,8	174,1	0,3	0	0	4,0	52,0	39,8	100,1	3,1	324	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	58	6,1	13,4	0,2	146,1	0,1	0	0	0	18,2	10,4	82,6	0,9	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	820	28,2	29,2	77,7	690,5	0,5	12,7	0,4	6,7	146,1	100,2	328,9	7,7		
Полдник															
БАНАН	150	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,9	16,1	13,4	266	0,10	5	0,01	2,2	21	36	190	3	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	10,0	2,1	0	0	401	2008
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	710	27,6	19,1	101,36	693,9	0,24	25,9	0,11	2,8	277,1	157,2	436,8	4,8		
Всего за день:		73,14	78,97	250,66	2018,13	0,94	41,27	0,75	10,09	883,69	347,8	1179,97	16,64		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,0	22,1	152,3	0	0,4	0	0,7	86,2	12,8	73,4	0,3	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	400	11,52	11,16	53,4	361,63	0,01	0,4	0,06	1,43	283,38	36,27	207,3	1,9		
Всего за день:		42,62	49,76	150,4	1222,33	0,48	24,5	0,22	9,29	368,48	145,17	571,7	9,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2011
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8,6	10	10,3	167,4	0,07	6,4	0,16	0,16	20	20,8	58,4	0,8	89	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,9	23,8	33,5	412,0	0,2	15,4	0	4,6	28,3	55,9	216,9	3,6	299	2008
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	429	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	765	31,1	38,6	97,0	860,7	0,47	24,1	0,16	7,86	85,1	109,9	364,4	7,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	957,0	927,6	3 357,1	25 751,4	8,6	831,0	9,4	144,6	10 749,2	3 600,2	14 676,0	221,6	
Среднее значение за период	68,38	66,28	239,79	1839,39	0,62	59,36	0,67	10,33	767,80	257,16	1048,29	15,83	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,87	32,42	52,71										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	обед	полдник
7-18 лет	393	216	857	662

Исполнитель: ИП Ефремова И.И.

